KARATE-DŌ KYŌHAN

GICHIN FUNAKOSHI



The Master Text



Zocho-ten, o guardião do sul dos Quatro Reis da Guarda, simboliza o A de A-un. Ris expressão é a do espírito de poder liberado. Estátua em dia seco. Tesouro Nacional. Templo de Todai-ji.

Procurar o antigo é entender o novo. O velho, o novo Isso é uma questão de tempo. Em todas as coisas, o homem deve ter uma mente clara.

O caminho:

Quem vai passar direto e bem?

Poema de Mestre Funakoshi.

CAPÍTULO 1 INTRODUÇÃO

KARATE E KARATE-DO

O QUE É KARA TE

Em Okinawa, uma arte marcial milagrosa e misteriosa chegou até nós

do passado. Dizem que quem domina suas técnicas pode se defender prontamente sem recorrer a armas e pode realizar feitos notáveis – o quebra de várias tábuas grossas com o punho ou painéis de teto de uma sala com Um chute. Com seu shuto ("mão de espada") ele pode matar um touro com um único golpe; ele pode furar o flanco de um cavalo com a mão aberta; ele pode atravessar uma sala segurando as vigas do teto com os dedos, esmague uma haste de bambu verde com os dedos mão nua, torça uma corda de cânhamo com um giro ou corte pedras macias com as mãos. Alguns consideram esses aspectos dessa arte marcial milagrosa e misteriosa seja a essência do Karate-do. Mas esses feitos são uma pequena parte do karatê, jogando um papel análogo ao teste de corte de palha do kendo [esgrima japonês], e é errado pensar que o Karatê não faz mais do que isso. De fato, é verdade O Karate-do coloca mais peso em questões espirituais do que físicas, como deveremos discutir. O verdadeiro Karate-do é o seguinte: que na vida cotidiana, a mente e o corpo de alguém sejam treinados e desenvolvidos com espírito de humildade; e que em tempos críticos, um seja totalmente dedicado à causa da justiça.

~

KARA 唐 AND KARA 空

Karate-do é uma arte marcial peculiar a Okinawa em suas origens. Embora tenha no passado tendia a ser confundido com o boxe chinês por causa do uso de em seu nome anterior, de fato nos últimos mil anos, o estudo e a prática de mestres e especialistas, através dos quais foi nutrido e aperfeiçoado e formado na arte marcial unificada que é hoje, ocorreu em Okinawa. Isto é, portanto, não há distorção para representá-lo como uma arte marcial de Okinawa. Pode-se perguntar por que o personagem 1 foi mantido por tanto tempo. Como 1discussão na seção "O Desenvolvimento do Karatê-do", 1 acredita que na época o Como a influência da cultura chinesa estava no auge no Japão, muitos especialistas em artes marciais viajaram para a China para praticar boxe chinês. Com seu novo conhecimento, eles alteraram a arte marcial existente, chamada Okinawa-te, eliminando suas pontos ruins e adicionando pontos positivos, transformando-o em uma arte elegante. Pode-se especular que eles consideraram um novo nome apropriado. Desde a, mesmo no Japão contemporâneo, há muitas pessoas impressionadas com qualquer coisa estrangeira, não é difícil imaginar a alta consideração por alguém1. Os dois caracteres são homônimos em japonês. O primeiro indica que estrangeiro, em particular da China antiga, um significado derivado de seu uso em Chineses para significar a dinastia Tang (618-907 d.C.). O segundo símbolo, foi introduzido para a palavra karatê e agora é aceito como o correto nesse uso. [Nota do tradutor.] coisa que prevaleceu durante aquele período em Okinawa. Mesmo na época Na juventude do escritor atual, a falta de um conjunto completo de móveis e móveis chineses em casa era um sério impedimento à influência social de qualquer família de destaque. Com esse pano de fundo, o motivo da escolha do personagem , significando "chinês", como um simples caso de exotismo é aparente. Seguindo a tradição, o escritor continuou no passado a usar o personagem . No entanto, devido à confusão frequente com o boxe chinês, e as fato de que a arte marcial de Okinawa pode agora ser considerada uma arte marcial japonesa arte, é inadequado e, de certo modo, degradante, continuar usando ~ no nome. Por esse motivo, apesar de muitos protestos, abandonamos o

uso de

Te para substituí-lo por karate.

O significado de Kara ~

coisa que prevaleceu durante aquele período em Okinawa. Mesmo na época Na juventude do escritor atual, a falta de um conjunto completo de móveis e móveis chineses em casa era um sério impedimento à influência social de qualquer família de destaque. Com esse pano de fundo, o motivo da escolha do personagem ~, significando "chinês", como um simples caso de exotismo é aparente. Seguindo a tradição, o escritor continuou no passado a usar o personagem ~. No entanto, devido à confusão frequente com o boxe chinês, e as fato de que a arte marcial de Okinawa pode agora ser considerada uma arte marcial japonesa arte, é inadequado e, de certo modo, degradante, continuar usando ~ no nome. Por esse motivo, apesar de muitos protestos, abandonamos o uso de ~ para substituí-lo por ~. A primeira conotação de ~ indica que o karatê é uma técnica que permite alguém para se defender com as mãos e os punhos de lebre sem armas ". Segundo, exatamente como é o espelho claro que reflete sem distorção, ou o vale calmo que ecoa um som, assim como quem estudaria Karate-do purgar-se de pensamentos egoístas e maus, pois somente com uma mente e consciência claras ele pode entender o que recebe. Este é outro significado de o elemento kara no Karate-do.

Em seguida, quem estuda Karate-do deve sempre se esforçar para ser interiormente humilde e externamente gentil. No entanto, uma vez que ele decidiu defender a causa da justiça, então ele deve ter a coragem expressa no ditado, "Mesmo que sejam dez milhões de inimigos, eu vou!" Assim, ele é como o bambu verde caule: oco (kara) por dentro, reto e com nós, ou seja, altruísta, gentil, e moderado. Este significado também está contido no elemento kara do Karate-do Finalmente, de forma fundamental, a forma do universo é o vazio (kara), e, assim, o vazio é a própria forma. Existem muitos tipos de artes marciais, judô, kendo, sojitsu ("técnicas de lança"), bOjitsu ("técnicas de vara") e outros, mas em um nível fundamental, todas essas artes repousam na mesma base que o Karate-do.

Não é exagero dizer que o sentido original do Karate-do está de acordo com a base de todas as artes marciais. Forma é vazio, vazio é a própria forma. O O kara do Karate-do tem esse significado.

O CAMINHO DAS TÉCNICAS

O tremendo poder ofensivo e defensivo do Karate-dp é bem conhecido. Karate-do é uma arte com a qual se pode derrotar inimigos com um único ataque ou chute, sem armas. O valor da arte depende de quem o aplica.

2. O termo japonês para punhos nus, (kuken), combina (kara) com o personagem para punho . [Nota do tradutor.]

3. No pensamento japonês, a ocultação indica altruísmo: a retidão, a obediência e a gentileza do sujeito, e os nós, a força do caráter e a moderação. [Tradutor

Nota.]

Se sua aplicação é para um bom propósito, então a arte é de grande valor; mas se for mal utilizado, então não há arte mais má ou prejudicial que o karatê. Ao mesmo tempo, o departamento de polícia de Okinawa tentou introduzir o arte do karatê para seus membros, mas profunda preocupação com o perigo dessa arte fez com que o plano fosse abandonado. Noutro exemplo, o falecido almirante Rokurč Yashiro e Norikazu Kanna propuseram que a marinha aprendesse karatê, mas novamente, o medo de encontrar aplicação nas brigas de marinheiros levou à desaprovação de a sugestão.

O uso indiscriminado da arte do karatê causaria grande preocupação pública e não se pode negar seus perigos potenciais. No entanto, seria lamentável essa busca dessa arte misteriosa, da qual se pode ter tanto orgulho, deve ser evitado simplesmente porque é muito perigoso. A fonte de preocupação é em grande parte com base no equívoco resultante de instrutores de caráter pobre, que impensadamente colocam a ênfase do treinamento nas técnicas, em vez do que nos aspectos espirituais do fazer, e pelo mau comportamento e má atitudes de estudantes de karatê que estão aprendendo esta arte apenas como uma técnica de luta. Há até casos extremos em que os alunos são realmente incentivados a empregar seu karatê em brigas. Advertências como "Você nunca pode melhorar ou aperfeiçoar suas técnicas sem alguma aplicação real em brigas "ou "Se você não pode vencer isso e aquilo, talvez seja melhor parar de treinar karatê "são verdadeiramente dolorosos para a reputação do Karate-do. No entanto, tais conversa mostra apenas a falta de senso daqueles que nada sabem sobreKaratê-do. Devidamente concebido, ensinado e praticado no verdadeiro espírito de Karatê-do, esta arte não é apenas a antítese de um perigo presente, mas também fato admite poucos iguais como uma arte marcial completamente nobre (buda). Drogas poderosas são perigosas. O veneno é assustador. No entanto, não há hoje, no mundo da medicina, que defende o abandono de drogas. O perigo de drogas e venenos poderosos depende de seu uso e, quando aplicados corretamente, eles podem ser de grande benefício. Karatê-do, usado indevidamente, é certamente perigoso e cruel. Mas pela mesma razão que é perigoso, o karatê também, se Quando aplicado adequadamente, pode produzir resultados de grande valor. No momento em que um paciente recebe prescrição de um medicamento poderoso, ele é levado a entender sua natureza e é ensinou seu uso adequado. Da mesma forma, aqueles que aprenderiam Karate-do deve ser feito para entendê-lo de imediato e ser instruído sobre seu uso adequado. O entendimento correto do karatê e seu uso adequado é o Karate-do. Quem realmente treina e realmente entende Karate-do nunca facilmente atraído para uma luta. Um ataque ou um único chute determina a vida ou a morte.

O karatê é aplicado corretamente apenas nas raras situações em que alguém realmente deve derrubar outro ou ser derrubado por ele. Esta situação é vivenciada possivelmente uma vez na vida por uma pessoa comum e, portanto, pode haver uma ocasião para usar as técnicas de karatê apenas uma vez ou não.

O escritor sempre dizia a seus alunos: "A arte não faz o homem, o o homem faz arte. "Estudantes de qualquer arte, incluindo claramente o Karate-do, nunca devem esqueça o cultivo da mente e do corpo. No Karatê-do, o indivíduo

O objetivo pode ser melhorar sua saúde ou treinar seu corpo para funcionar eficientemente.

Ele pode querer desenvolver a força de seus braços, pernas ou corpo, ou alcançar equilíbrio e fortaleza espiritual. Claramente, alguém poderia querer aprender Karate-do para se tornar humilde. Todos esses objetivos têm a ver com autodesenvolvimento. Por outro lado, no momento em que alguém usa mal as técnicas, por exemplo, lutando de tal maneira que ele fere outro ou a si mesmo, ou traz desonra sobre si mesmo, ele anula qualquer um desses benefícios e méritos do Karate-do. Tal o mau uso, decorrente da compreensão superficial, é de fato autodestrutivo. Através do homem, as técnicas se tornam arte. Devo sinceramente repetir: não abusar das técnicas do karatê.

O verdadeiro karatê, isto é, o Karate-do, esforça-se internamente para treinar a mente para desenvolver uma consciência limpa que permita enfrentar o mundo com sinceridade, enquanto desenvolvendo força externamente até que se possa superar até os selvagens ferozes animais. Mente e técnica devem se tornar uma no verdadeiro karatê.

Aqueles que seguem o Karate-do devem considerar a cortesia de primordial importância. Sem cortesia, a essência do Karate-do está perdida. A cortesia deve ser praticada, não apenas durante o período de treinamento de karatê, mas em todos os momentos da vida diária. O estudante de karatê deve se humilhar para receber treinamento. Pode-se dizer que uma pessoa presunçosa ou presunçosa não está qualificada para seguir o Karate-do. O aluno deve sempre estar ciente e receptivo às críticas dos outros; ele deve ser constantemente introspectivo e deve prontamente admitir qualquer falta de conhecimento, em vez de fingir saber o que ele não sabe. Aqueles que seguem o Karate-do nunca devem abandonar uma mente humilde e gentil. maneira. É o indivíduo de mente pequena que gosta de se gabar de adquirir algumas habilidades pequenas e aquelas com pouco conhecimento que continuam como se fossem especialistas são infantis. É por causa do grande número de falsos artistas marciais no mundo em que o público tende a ignorar o artista marcial ou a considerá-lo selvagem. Portanto, muitos artistas marciais sérios ficam envergonhados. Os estudantes de Karate-do devem sempre manter esses pontos em mente.

Aqueles que seguem o Karate-do desenvolverão coragem e coragem. Essas qualidades não têm a ver com ações fortes ou com o desenvolvimento de fortes técnicas como tal. A ênfase é colocada no desenvolvimento da mente, em vez do que em técnicas. Em um momento de grave crise pública, é preciso ter coragem, se necessário por uma questão de justiça, enfrentar um milhão e um oponentes. Para o Estudante de karatê, a característica mais vergonhosa é a indecisão.

Por muitos anos, humildemente dediquei minha vida à introdução de Karatê-fazer para os outros. Durante esses muitos anos, me tornei associado às gerações seguintes de colegas entusiastas do karatê. Felizmente, meus pontos de vista foram entendidos por eles, e sua profunda humildade e a gentileza lhes valeu o apoio entusiástico do público. Acredito que este bom resultado é um tesouro que encontramos juntos através de nossos esforço no karatê.

Em poucas palavras, então, aqueles que procuram karatê não devem parar apenas com o perfeição de suas técnicas. Espero que eles dediquem suas vidas a buscando o verdadeiro Karate-do. Isso porque a vida através do Karate-do é a própria vida, pública e privada.

O DESENVOLVIMENTO DO KARATÉ

Cerca de mil e quatrocentos anos atrás, Daruma (Bodhidharma), fundador da Zen budismo, deixou o oeste da Índia, penetrando cadeias de montanhas, incluindo o Himalaia, e atravessando rios descontrolados através de um deserto completo, para viajar para a China para apresentar palestras sobre budismo. Como até as estradas atuais entre a Índia e a China não seria descrito como bom, pode-se imaginar o grandeza do espírito e força física de Daruma - tão grande que ele deveria foram capazes de conquistar com tanta coragem este caminho difícil, de vários milhares de quilômetros. Nos últimos anos, quando viajou para o templo Shao-lin (Shčrinji) na província de Hunan, na China, para dar uma palestra no budismo, uma grande multidão de seguidores caiu um a um em exaustão pela dureza de seu treinamento.

Daruma então estabeleceu um método para desenvolver a mente e o corpo, dizendo "Embora o caminho de Buda seja pregado para a alma, o corpo e alma são inseparáveis. Enquanto olho para você agora, acho provável que você não complete seu treinamento por causa de sua exaustão. Por esse motivo, darei você um método pelo qual você pode desenvolver sua força física suficiente para capacitem-se a alcançar a essência do caminho de Buda. "O método que ele estabelecido está contido no Ekkin Kyo (Ekkin "Sutra"). Com isso, os monges foram capazes de recuperar sua força espiritual e física, e diz-se que esses monges do templo Shao-lin passaram a ser conhecidos em toda a China por sua coragem e fortaleza.

Mais tarde, após o ensino deste método, originalmente proposto por Daruma se espalhou para muitos outros lugares, passou a ter o nome de sua origem e foi chamado Shorin-ji Kempo. Foi esse método que finalmente alcançou o Ilhas Ryukyu e se transformou em Okinawa-te, a precursora da atualidade karatê.

Embora não exista evidência documental para esclarecer pontos como datas de aparência ou que organizações originais existiam, acredita-se que o karatê deve ter vindo com Okinawa muito cedo. Ainda assim, esse kempo passou a ser conhecido como uma arte marcial exclusiva de Okinawa. • Cerca de quinhentos anos atrás, depois da

o famoso rei dos heróis, Sh6 Hashi, uniu os três territórios de Okinawa, uma política nacional foi adotada sob a qual a posse de toda e qualquer arma

pelo povo foi proibido. Cerca de duzentos anos depois (em japonês

calendário, o décimo quarto ano de Keichč, isto é, 1609), as armas nas ilhas tinham

confiscado pelo governo, no momento em que o Ryukyus chegou

sob a soberania do Satsuma Elan do Japão. Supõe-se que o

o desenvolvimento do karatê nas ilhas, como meio de autodefesa desarmada, recebeu um tremendo impulso como resultado dessa dupla proibição de armas

e através deste desenvolvido na arte marcial de Okinawa do karatê, como sabemos

hoje.

Não há dúvida de que os muitos especialistas que viajaram entre Okinawa

e a China contribuiu fortemente para a elevação do karatê ao seu nível atual.

Por exemplo, tem de boca em boca que cerca de duzentos

. anos atrás, um certo Sakugawa de Akata, em Shuri, viajou para a China e depois

retornou a Okinawa depois de dominar o karatê para se tornar conhecido como "Karatê

Sakugawa "durante seu tempo. Novamente, de acordo com Shiodaira de Shuri, cem

e cinquenta anos atrás (como observado em The Oshima Note, de Tobe of Tosa, Japão),

um especialista chinês, chamado Kii Shanku, chegou a Okinawa com alguns de seus

alunos e introduziu um tipo de kempo. Especialistas em Okinawa processam como Sakiyama,

Gushi e Tomoyori, de Naha, estudaram por algum tempo com os militares chineses

attaohč, Ason; Matsumura, de Shuri, e Maesato e Kogusuku, de Kume,

com o adido militar, Iwah; e Shimabuku, de Uemonden, e Higa,

Senaha, Gushi, Nagahama, Aragaki, Hijaunna e Kuwae, todos Kunenboya,

com o adido militar, Waishinzan. Dizem que um professor de Gusukuma,

Kanagusuku, Matsumura, Oyatomari, Yamada, Nakazato, Yamazato e

Toguehi, todos de Tomari, era um chinês do sul que desembarcou em Okinawa.

Dessa maneira, o karatê alcançou sua finura e se organizou como está.

hoje.

Nos tempos mais recentes, o Mestre Tomigusuku recebeu seu treinamento de Sakiyama, e os mestres Azato e Itosu eram estudantes de Matsumura e Gusukuma, respectivamente. Os mestres Azato e Itosu foram os professores que instruíram o escritor, e a quem o escritor é muito grato.

KATA

Não há fim em distinguir as várias escolas e estilos de karatê. Como no kendo e no judô dos anos anteriores, essas várias escolas e estilos são conhecido pelos nomes dos proprietários do respectivo dajo. Em todo budč, e não apenas karatê, as interpretações da arte por aqueles que treinam diferem de acordo às interpretações de seus instrutores. Além disso, escusado será dizer que variações na expressão são características de cada indivíduo.

No entanto, se os kata devem ser classificados, eles se enquadram amplamente o Shorei-ryii ou o Shorin-ryii. O primeiro enfatiza principalmente o desenvolvimento da força física e da força muscular e é impressionante em sua força. Em contraste, a Shorin-ryfi (escola de Shčrin) é muito leve e rápida, com movimentos rápidos para a frente e para trás, que podem ser comparados ao vôo rápido do falcão. O Tekki Kata, bem como J utte, Hangetsu, Jion, entre

outros, pertencem aos Shorei-ryii; Considerando que Heian Kata e Bassai, Kwankii, Empi, Gankaku e outros estão associados aos Shorin-ryii. É realmente impressionante assistir a um homem de estrutura grande e estrutura pesada executando o Shorei-ryii kata, sobrecarregar o observador com uma demonstração de puro poder vibrante. no entanto tende a ser um pouco carente de rapidez. Novamente, não se pode deixar de ser muito impressionado ao ver um homem levemente construído com movimentos tão inusitados quanto os de um pássaro em vôo realizam o Shčrin-ryii kata com técnicas de rapidez ofuscante, que são o resultado elegante de um treinamento intensivo. Ambos os estilos, no entanto, certamente desenvolva a mente e o corpo, e um não é melhor que o outro.

Ambos têm suas fraquezas e pontos fortes, e aqueles que estudam karatê deve tomar consciência desses pontos e estudá-los adequadamente. além do que, além do mais a esses katas, eu tenho, como resultado de vários anos de pesquisa sobre o problema, desenvolveu dois conjuntos de kata, o Taikyoku no Kata, para iniciantes e o Ten no Kata, para ser usado como formas de correspondência (kumite). Eu recomendo que esses katas também podem ser estudados assiduamente.

Se todos os vários katas forem considerados, seu número é muito grande. Contudo, uma vez que o objetivo de aprender kata não é apenas para aprender, mas para temperar e disciplinar a si mesmo, não é necessário estudar indiscriminadamente um grande número deles. Deve ser suficiente para alguém se tornar familiarizado com os dezenove katas seguintes e continuar treinando neles exclusivamente. No Shčrin-ryii kata, o iniciante deve estudar primeiro o Taikyoku

Shodan, Taikyoku Nidan e Taikyoku Sandan e siga-os com Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan, Bassai, Kwankii, Empi e Gankaku. Este é um total de doze. Do Shorei-ryii

kata, deve-se estudar Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jutte, Hangetsu e Jion. Incluindo com estes o Dez no Kata como formas de kumite, deve-se obter, acredito, o melhor uso e expressão dos vários bons pontos dos muitos kata. As muitas outras formas, portanto, não serão tratadas aqui.

INTRODUÇÃO PÚBLICA DO KARATE

O treinamento em karatê sempre foi realizado com o máximo sigilo em Okinawa, com ninguém ensinando ou treinando abertamente em suas artes, como é feito hoje. Por esta razão, livros ou registros escritos sobre karatê são quase inexistentes. isso foi é impensável que o karatê seja exibido em exibição pública.

Com o início do período Meiji [1868-1912J, o sistema de educação formal e o sistema militar de recrutamento foi inaugurado, e durante o período exame de rascunho de ees e estudantes, aqueles jovens com treinamento de karatê foram reconhecidos de imediato e impressionaram bastante os médicos examinadores desenvolvimento equilibrado dos membros e desenvolvimento muscular definido claramente. Então, algum tempo depois, o comissário das escolas públicas, Shintar6 Ogawa,

É altamente recomendável em um relatório ao Ministério da Educação que os programas de

educação física das escolas normais e da Primeira Escola Pública da província de Okinawa incluem o karatê como parte de seu treinamento. Essa recomendação foi aceita e iniciada por essas escolas em 1902. Lembre-se disso ser a primeira vez que o karatê foi introduzido ao público em geral.

Logo após o fim da Guerra Russo-Japonesa, em 1906, o autor convenceu alguns amigos a formar um grupo para fazer demonstrações públicas e, juntos, visitamos Okinawa. Esta foi provavelmente a primeira vez que demonstrações de karatê foram realizadas em público. Em particular, na cerimônia de abertura do novo prédio da prefeitura, para o qual muitas pessoas de destaque nacional foram convidadas, o escritor foi solicitado a liderar um grupo de cinco notáveis mestres de karatê em uma demonstração desta arte marcial única. Em outra ocasião, fui convidado por a associação médica para demonstrar e explicar o karatê como um meio de Educação. Lembro-me também de uma demonstração diante dos alunos do intermediário escola da cidade de Naha, e mais tarde esses próprios alunos realizaram karatê em um torneio atlético da cidade, para aplausos calorosos das pessoas da cidade. Durante os anos de 1914 e 1915, um grupo que incluía Mabuni, Motobu, Kyan, Gusukuma, Ogusuku, Tokumura, Ishikawa, Yahiku e eu também como muitos outros amigos, fizeram muitas manifestações, usando as cidades de Naha e Shuri como centros e saindo de lá para as áreas circundantes. Foi devido aos esforços incessantes deste grupo na popularização do karatê por meio de palestras e passeios de demonstração que o karatê se tornou bem conhecido do público, pelo menos em Okinawa.

Em 1916 ou 1917, o escritor, continuando a promover uma apreciação mais ampla do karatê, foi convidado como representante da Prefeitura de Okinawa para o Butoku-den em Kyoto, na época o centro oficial de todas as forças artes, para dar demonstração akarate. Que eu saiba, essa foi a primeira vez que o karatê, ensinado em segredo por tanto tempo, deveria ser demonstrado fora

de Okinawa.

Em 6 de março de 1921, o imperador do Japão, que na época era a coroa príncipe, visitou Okinawa a caminho de uma turnê européia. Para a ocasião, o karatê foi selecionado para ser demonstrado diante do príncipe herdeiro no Grande Hall do Castelo de Shuri, e eu humildemente recebi a grande honra e responsabilidade da nomeação para conduzir a demonstração de karatê por um grupo seleto de estudantes do ensino médio e universitários. Mais tarde, foi gratificante saber que o príncipe herdeiro, ao receber sua impressão de Okinawa, expressou particular prazer com a bela paisagem, o dreno de dragão da fonte mágica no castelo Shuri e a misteriosa elegância do karatê.

No início da primavera de 1922, o Ministério da Educação realizou sua Primeira Exposição Atlética em Tóquio, e fui solicitado pelo Departamento de Educação Prefeitura de Okinawa para organizar uma exposição de karatê a ser realizada naquele evento. Aceitei a tarefa e coloquei meus melhores esforços na produção de três grandes pergaminhos contendo a história do karatê e ilustrações de seus katas e técnicas. Viajei para Tóquio com os pergaminhos como representante do exibição. Eu esperava retornar a Okinawa no final da exibição atlética, mas fui fortemente incentivado por vários grupos, a família Sh6 (descendentes de o último rei de Okinawa, Sho Tai), o Kodokan, a academia militar, o associação de advogados, a Society for Research in High SchoolEducação Física, e mais de dez

outras associações e organizações, para permanecer em Tóquio e para dar uma discussão mais detalhada do karatê. Embora eu não me sentisse digno

Nesta tarefa, eu acreditava que fosse do interesse do karatê e, portanto, muitas viagens pelo país dando palestras e demonstrações em um esforço para popularizar esta arte.

Durante esse período, o artista mestre Hčan Kosugi comentou comigo um dia: "Sevocê retornar a Okinawa, teremos dificuldade em treinar por falta de instrução; você poderia deixar algo conosco por escrito explicando isso way [do] 1 "Fiquei profundamente comovido com esse pedido e, tendo-me muitas vezes considerado anotar alguns pontos sobre o karatê, Ibegan então dedicar minha noites à escrita de um livro, que finalmente apareceu, em novembro de 1922, com o título Ryukyu Kempo: Karate. Este pequeno livro foi o primeiro trabalho publicado sobre o tema do karatê. Através dele, o karatê, uma vez transmitido em segredo, foi aberto ao mundo. No entanto, no ano seguinte, as placas de o livro foi destruído no Grande Terremoto de Kanto de 1923, e isso levou a publicação de uma edição revisada sob o título de Rentan Goshin Karate-jitsu [Fortalecimento da força de vontade e autodefesa através de técnicas de karatê]. Esta edição foi lida pelo próprio imperador, uma honra, é claro, não apenas para eu, mas para o Karatê-faça. Em outros casos, no final de 1924, dei uma demonstração no Jichi Hall (Salão do "Governo Autônomo") em Ueno, Tóquio, tendo se qualificado no Concurso de Convites para Atletismo de Tóquio. Em 20 de março de 1928, a convite da Imperial Household Agency, dei uma demonstração com quinze estudantes no salão Sainei-kan no palácio motivos.

Ao longo dos anos, absorto no meu entusiasmo em explicar, demonstrar, e viajando aqui e ali, estive muito ocupado para voltar a Okinawa. Enquanto Respondi a pedidos de aulas particulares no Meiseijiku [a dojo] e continuei a introduzir karatê em universidades e corporações, na época escorregou até os dias atuais. As universidades com as quais tenho associados foram Keio, Waseda, Shčdai, "Takushoku, Chuo, Gakushu-in, Hosei e outros. Outros grupos importantes além das universidades incluem o Lojas de departamento de Matsuzakaya e a loja de departamentos e ferrovia Tokyu Companhia. Outras universidades que estudam seriamente o karatê incluem Meiji, Nihon, e Tóquio; e pode-se enumerar dez dojo somente em Tóquio [década de 1930] oferecendo instrução de karatê. Hoje, quase todo o Japão, eu posso ouvir as vozes de treinamento de karatê. Agora, finalmente, o karatê foi introduzido em lugares distantes no exterior. Quando olho para os últimos quarenta anos, para aqueles dias no começo em que foi a primeira vez que introduzi o karatê com meus amigos, é realmente difícil para mim compreender a atual aceitação generalizada do karatê. Parece como se fosse um período diferente.

O VALOR DO KARATÉ

COMO TREINAMENTO ATLÉTICO

A natureza do karatê é tal que exige que o corpo se mova em todas as direções, em contraste, por exemplo, com a ênfase nos braços no remo ou na pernas pulando. Não há absolutamente nenhuma necessidade de preocupação com o desenvolvimento unilateral do corpo no karatê, e o fato de um desenvolvimento uniforme pode ser considerado um dos benefícios do karatê. Na maioria dos casos, são necessários apenas um ou dois minutos para concluir o akata. Além

disso,

4. Shčdai (Tokyo Shčka Daigaku) agora é Hitotsubashi University. [Nota do tradutor.] à medida que se continua praticando, os movimentos se tornam mais rápidos e o treinamento como um todo mais vigoroso, para que se possa obter amplo exercício de um curto período de tempo. Esta é uma forma ideal de exercício para muitas pessoas hoje que reclamam que gostariam de se exercitar, mas simplesmente não têm o Tempo. O pouco tempo necessário é, portanto, uma segunda grande vantagem. Quase nenhuma outra forma de exercício, seja judô, kendo, tiro com arco, natação ou equitação, pode ser realizada a qualquer momento ou lugar tão facilmente quanto o karatê. A maioria esportes exigem uma grande área, equipamento ou parceiro e, nesse sentido, o karatê é o mais adaptável. Nenhuma área, equipamento ou parceiro específico é necessário, pois pode ser realizado em um jardim, sala de estar, corredor, a qualquer hora ou lugar em que se sente vontade de praticar. Este é o terceiro significativo vantagem do karatê. Geralmente, exercícios adequados para homens não são adequados para mulheres e que, para as mulheres provavelmente não são suficientes para os homens; para pessoas que se recuperam de doenças não é suficiente para pessoas saudáveis e, da mesma forma, exercício suficiente para saúde,

jovens é muito árduo para idosos ou crianças pequenas. Karatê, no entanto, pode até ser praticado por fisicamente fracos, por mulheres, crianças, e por pessoas idosas. Em outras palavras, uma vez que cada indivíduo pode ajustar o exercer sua própria capacidade e com cada unidade de exercício sendo de apenas uma dois minutos de duração, não há perigo de esforço excessivo ou exaustão física. Além disso, à medida que o corpo é construído e as técnicas se tornam mais hábeis, os movimentos naturalmente se tornam mais poderosos, de modo que a quantidade de exercício se torna suficiente, mesmo para o jovem saudável em seu auge. Então, o A quantidade de exercício aumenta naturalmente à medida que o treinamento avança, um ponto que Eu citaria como o quarto mérito atlético do karatê. O fato de o karatê poder ser praticado sozinho ou em grupo é uma característica exclusivo para ele. Finalmente, mesmo considerado puramente do ponto de vista físico técnicas de valor prático, os movimentos individuais das mãos ou pés, cada um com seu próprio significado, e as muitas variações nas várias seqüências de kata se tornam desafios a aprender, enquanto desfrutam e se envolvem em seus estudos sobre Com base nisso, acumula-se seus benefícios quase sem perceber. O valor do karatê como treinamento físico pode ser facilmente demonstrado por testes científicos e, mesmo após um ano ou menos de prática, pode-se ver facilmente por -se a tremenda melhoria em sua condição sobre o seu estado antes treinamento de karatê. Meus estimados professores, os falecidos mestres Shishu (em japonês, Itosu) e Azato, ambos eram muito fracos na infância, mas depois de começarem a treinar karatê como meio de melhorar sua saúde, eles desenvolveram tanto que pareciam como pessoas diferentes em comparação com seus velhos eus e viveram para se tornarem famosos, em nossos tempos, como velhos mestres. Mestre Shishu viveu até a idade venerável de oitenta e cinco anos, e Azato até a de oitenta. Professor próprio do mestre Azato, mestre Matsumura, viveu mais de noventa anos de idade. Outros especialistas contemporâneos em karatê, como Mestres Yamaguchi, Aragake, Chibana, Nakazato, Yahiku, Tokashiki, Sakihara, e Chinen, todos viveram mais de oitenta anos. Estes exemplos são indicativos de o papel do karatê como método superior de manutenção da saúde.

COMO AUTO-DEFESA

Quase todas as criaturas vivas têm algum mecanismo para se defender, pois, onde esse desenvolvimento é incompleto, os mais fracos são destruídos e perecem na feroz luta pela sobrevivência. As presas do tigre e do leão, as garras de a águia e o falcão, a picada venenosa das abelhas e escorpiões e a espinhos da rosa e do marmelo de Bengala: não são todos esses preparativos para a defesa? Mas se os mamíferos, pássaros, insetos e plantas inferiores têm tal especialização, o homem, o senhor da criação, não deveria estar preparado também? Uma base apropriada para a resposta a esta pergunta é fornecida pela declaração: não deve ter a intenção de prejudicar outras pessoas, mas devemos tentar evitar do caminho do mal_ Para se proteger, é preciso encontrar um método que dê a enfraquece o poder de se defender contra oponentes mais fortes. O poder de karatê tornou-se conhecido nestes tempos por sua eficácia em quebrar tábuas ou rachaduras sem ferramentas, e não é exagero afirmar que um homem bem treinado nessa forma de defesa possa considerar todo o corpo ser uma arma de poder ofensivo incrivelmente eficaz. Finalmente, embora o karatê tenha técnicas de arremesso, ele se baseia principalmente nas técnicas de golpear, chutar e empurrar. Esses movimentos são muito mais rápido e mais rápido. escapar do olho destreinado. As combinações de ataque em bloco são executados simultaneamente, e indivíduos mais fracos, mulheres ou meninos, ter força suficiente para controlar um oponente mais poderoso com eles. Em resumo, Entre as vantagens do karatê como meio de autodefesa estão estas: sem armas são necessários; os idosos ou doentes, ou mulheres, são capazes de aplicá-lo; e pode-se proteger efetivamente mesmo com pouca força natural. Esses pontos combinam fazer do karatê uma forma de autodefesa sem igual.

COMO TREINAMENTO ESPIRITUAL

O karatê não é diferente das outras artes marciais ao promover os traços de coragem, cortesia, integridade, humildade e autocontrole naqueles que encontraram sua essência. No entanto, a maioria das artes marciais, uma vez que sua prática é dura desde o início, não são adequados para indivíduos de constituição fraca, má constituição ou caráter fraco, e esses alunos, de um modo geral, perderão espírito e abandonarão no início de seu treinamento. Além disso, é possível para um aluno, por causa de fraqueza física, treinar tão conscientemente que ele se esforça demais para ponto de se machucar ou ficar doente, seu corpo não consegue acompanhar o ritmo com sua vontade, e falhas desse tipo também são encontradas. Para estes razões, muitas pessoas, sendo fisicamente fracas, tiveram que desistir da esperança de treinar nas artes marciais, mesmo que esse treinamento e seu desenvolvimento de bravura e um corpo sólido e firme pode ser de especial importância para os indivíduo espiritualmente fraco. É, portanto, importante neste contexto também que o karatê pode ser praticado por jovens e idosos, homens e mulheres. Ou seja, uma vez que não há necessidade de um local de treinamento especial, equipamento ou um oponente, é oferecida uma flexibilidade no treinamento, de modo que os indivíduo espiritualmente fraco pode desenvolver seu corpo e mente tão gradualmente e naturalmente que ele próprio nem pode perceber seu grande progresso.

Essa flexibilidade de treinamento também possibilita grandes avanços no treinamento espiritual. Se o treinamento em qualquer arte marcial for interrompido após meio ano ou um

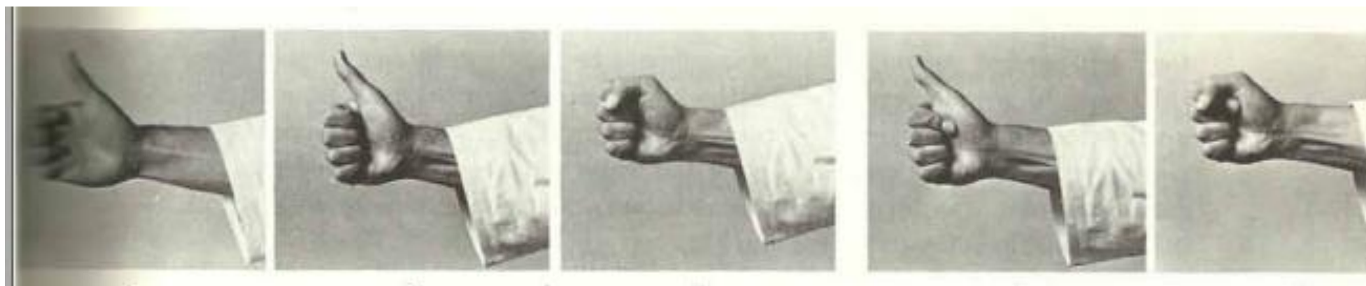
ano, dificilmente se pode esperar que leve a algum grau de treinamento espiritual. Introspecção nesta arte, um domínio de suas técnicas, um polimento das virtudes da coragem, cortesia, integridade, humildade e autocontrole para torná-los a luz interior para orientar as ações diárias de uma pessoa: estas requerem pelo menos dez ou vinte anos, se possível, uma vida inteira de devoção ao estudo desta arte. Em vista de sua adaptabilidade Para o treinamento contínuo, considero o karatê o mais adequado dentre os muitos artes marciais, levando à satisfação da necessidade de treinamento do espírito.

CAPÍTULO 2 ELEMENTOS FUNDAMENTAIS

A MÃO

O punho

É tão importante no karatê saber como fazer um punho apropriado que é necessário, antes de mais nada, entender completamente como fazer isso. O o aperto do punho pode ser representado como um processo de três etapas. Na primeira etapa, as articulações do meio dos dedos são dobradas; no segundo, a mão é dobrada articulações basais dos dedos e, no terceiro, o polegar é colocado de maneira que a borda interna segura firmemente os dois primeiros dedos. A Figura 6 mostra a superfície frontal do o punho; as partes dos dedos indicador e médio que formam essa superfície devem estar paralelo e plano. O contato na batida deve ser feito simultaneamente nos quatro pontos marcados na figura 6 nas articulações e articulações do índice e do meio dedos. Esse tipo de punho é chamado de punho normal (seiken). · Embora possa ser encontrado um pouco difícil inicialmente para fazer um punho adequado, a dificuldade é removida com uma pequena prática.





Mestre Funakoshi Usando o Makiwara

Este é o punho mais comumente empregado em ataques de impulso (tsuki). No entanto, dependendo da situação, pode-se usar a parte de trás desse punho (uraken) atacar o rosto de um oponente; ou o calcanhar combinado da mão e do lado o dedo mínimo (tettsui), como mostrado na figura 8, contra a face, cotovelo ou outro partes do corpo. A condição dos punhos é sempre mantida pela prática regular com o makiwara (poste coberto de palha) .. O poder e a autoridade dos punhos exibidos quebra de tábuas e ladrilhos são um incentivo à prática consciente com o makiwara. Na prática, para golpear o makiwara com o punho direito, coloque-seEste é o punho mais comumente empregado em ataques de impulso (tsuki). No entanto, dependendo da situação, pode-se usar a parte de trás desse punho (uraken) atacar o rosto de um oponente; ou o calcanhar combinado da mão e do lado o dedo mínimo (tettsui), como mostrado na figura 8, contra a face, cotovelo ou outro partes do corpo.



6



7



8



9



10



11

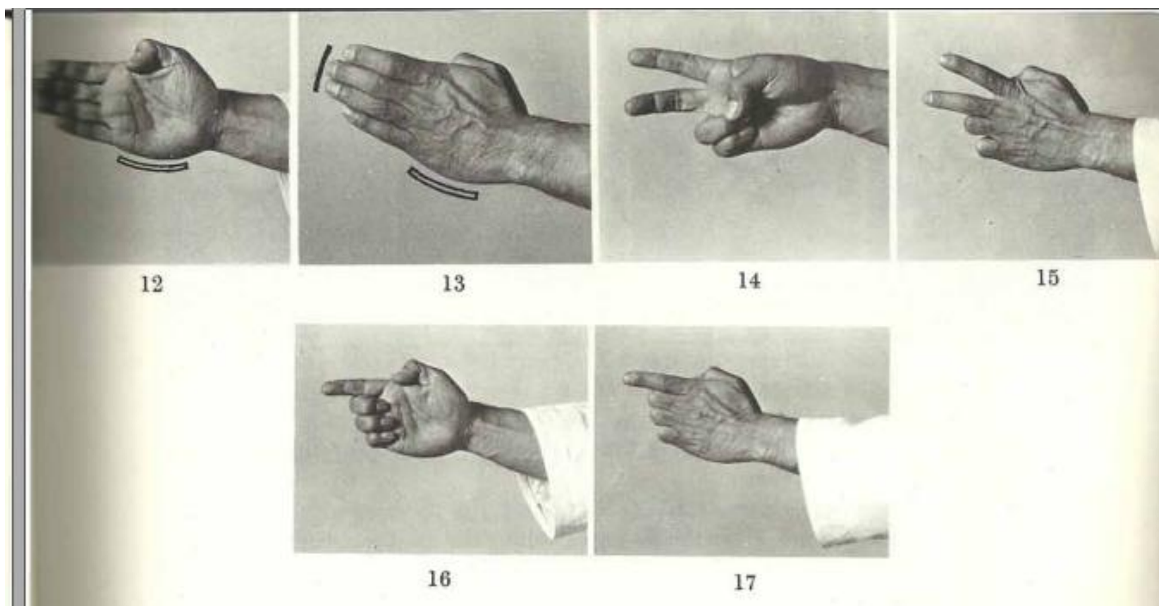
à distância, de modo que o punho totalmente estendido toque o makiwara. Desenhar o punho para trás e incline-o acima do osso ilíaco, com os dedos voltados para cima. O o pé esquerdo deve ser colocado para a frente e o braço esquerdo estendido para a frente e para baixo com o punho seis ou sete polegadas acima do joelho na 1ª parte inferior postura de bloco de nível (gedan bami) descrita abaixo. Durante o ataque, o punho direito gire s enquanto avança para que as costas da mão fiquem para cima apenas no instante do contato; o punho esquerdo é puxado de volta para o quadril no movimento rotativo invertido, que coloca os dedos para cima; e o mais baixo abdômen está tenso com uma súbita expulsão de ar "uhmm!" (O treinamento para este ataque, o soco reverso (gyaku-zuki), está descrito na página 30.) Pratique também com o punho esquerdo, usando a técnica descrita e ocasionalmente também um ataque da postura natural (hachiji). Inicialmente, não ataque demais intensamente ou muitas vezes, mas pratique levemente de manhã e à noite. Gradualmente começar a usar mais força e aumentar o número de ataques, enquanto se torna acostumado ao treinamento e aprimoramento da técnica através de exercícios diários regulares prática. Durante um período de seis meses, aumente o número de ataques para cerca de cem vezes para a mão direita e duzentas para a esquerda (vice-versa para uma pessoa canhota). O estagiário deve ter muito cuidado para não ceder

o entusiasmo juvenil de atacar o conselho, sem plano ou com muito muita força. Overtraining não só pode prejudicar os nós dos dedos, às vezes permanentemente, mas também pode ser a causa de doenças dos órgãos internos. O objetivo é desenvolver a confiança nos punhos e entender a relação entre o punho e o quadril. Punho com um dedo (Ippon-ken). Nas duas formas de punho com um dedo, a articulação um dedo, o dedo indicador ou o dedo médio, sobressai do punho como mostrado nas figuras 9 e 10, respectivamente. Ambas as formas exigem que o lado do segure firmemente o dedo indicador. Este tipo de punho é empregado principalmente contra o rosto, atingindo os pontos indicados nas figuras. Punho chato (Hiraken). Como mostra a figura 11, os quatro dedos são mantidos juntos e dobrado para formar um punho raso, com o polegar sendo dobrado e pressionado firmemente contra o

dedo indicador. Este tipo de punho é usado principalmente contra o rosto, os pontos usados para golpear o oponente são aqueles indicados pelos pontos em a figura.

MÃO DE LANÇA (NUKITE)

Existem três maneiras de formar os dedos para a mão da lança. Impulso com quatro dedos (Shihonzuki). O mais comum é o shihonzuki, mostrado nas figuras 12 e 13; os quatro dedos estão firmemente juntos e o polegar dobrado e mantido firmemente no lugar. A parte de trás da mão aberta não é autorizada, o articulações sendo dobradas e salientes ligeiramente. O impulso de quatro dedos é usado



principalmente no ataque ao plexo solar de um oponente e pode, com a devida

treinamento, seja mais eficaz que o punho.

Empuxo com dois dedos (Nihonzuki). O anel e os dedos pequenos estão fechados e o polegar é dobrado para ficar na parte superior do dedo anelar, como mostra a figura 14. Este é usado apenas para atacar os olhos de um oponente. Impulso com um dedo (Ipponzuki). Conforme mostrado na figura 16, o impulso de um dedo é muito semelhante ao impulso de quatro dedos, exceto que apenas o dedo indicador é estendido. É usado para atacar os olhos de um oponente. Pode-se mencionar que existe um método de treinamento para endurecer as pontas dos dedos da lança, que consiste na prática de empurrar os recipientes para o primeiro arroz e depois, gradualmente sucessão, feijão, areia e pedras. No entanto, não há necessidade de extensas Treinamento.

MÃO DE ESPADA (SHUTO)

O termo shutč indica o uso da mão como espada. Como na mão da lança, os quatro dedos estão estendidos rigidamente e o polegar está dobrado, mas não muito longe, através da palma da mão. A borda do calcanhar da mão, conforme indicado nas figuras 12 e 13, é usado para golpear a têmpora, entre os olhos, o lado do pescoço na região das artérias carótidas ou pontos vitais nos braços, pernas e assim por diante. Dependendo do ponto de ataque, essa técnica também pode ser mais eficaz do que o punho.

Bases

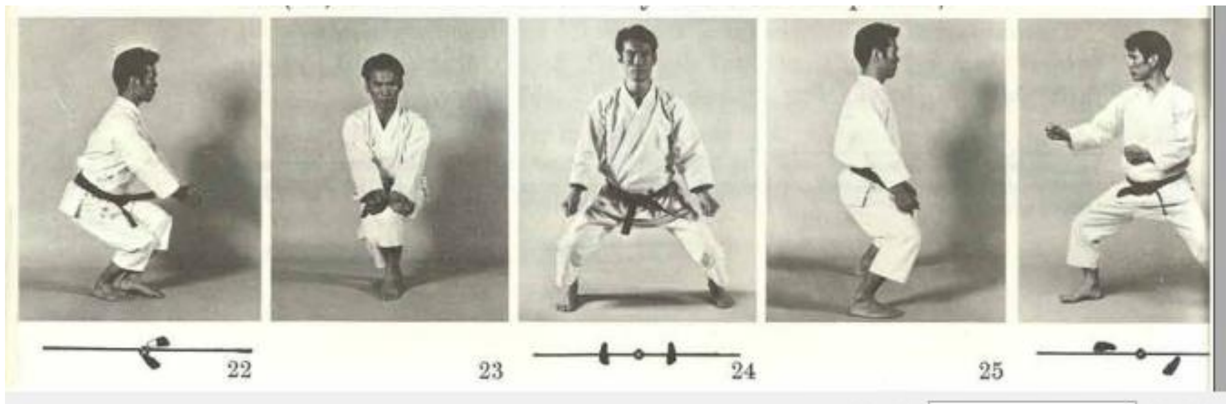
Existem sete posturas (tachikata). Eles são os pés juntos (heisoku-dachi), natural (hachiji-dachi), dianteiro (zenkutsu-dachi), traseiro (kOkutsu-dachi), perna de gato (nekoashi-dachi), passeios a cavalo (kiba-dachi) e T (chi5ji-dachi) .l

1. A edição mais recente elimina o T (ch6ji-dachi) e adiciona a postura imóvel (jud6-dachi). Esta tradução explica a postura imóvel em vez do T. [Trans ' nota doator.]



Stanee com os pés juntos (Heisoku-daehi). Como mostra a figura 18, essa postura é

como a atenção, exceto que os dedos estão juntos. Stanee natural (Haehiji-daehi). Esta é a postura de tranqüilidade, com os pés afastados e dedos virados para fora. Stanee dianteiro (Zenkutsu-daehi). Como mostra a figura 20, fique em pé com um pé para a frente com o joelho dobrado. Tenha a sensação de puxar o pé dianteiro para trás e puxar o pé traseiro para a frente. A distância entre os pés deve ser de cerca de três pés, com alguns ajustes para a altura do corpo. Baek Stanee (Kokutsu-daehi). Essa postura é o oposto da postura frontal (zenkutsu-dachi), o joelho da perna traseira é dobrado e o peso suportado o legoOne traseiro deve ter a sensação de atrair o pé da frente para trás pé. A distância entre os pés é de cerca de dois pés e meio com alguns ajuste de altura. As linhas dos dois pés devem se cruzar para formar aproximadamente um L. Perna de Gato Stanee (Nekoashi-daehi). Essa postura deriva seu nome de sua semelhança com a de um gato prestes a saltar sobre sua vítima. A perna traseira está dobrada e suporta todo o peso corporal, os dedos do pé da frente descansando levemente terra. Essa postura permite avançar rapidamente para frente ou para trás e é também apropriado nas técnicas de chute. Equitação Stanee (Kiba-daehi). Essa postura se assemelha superficialmente à postura natural (hachiji-dachi). Ao assumir a postura, fique em pé primeiro com os dedos voltado para dentro, joelhos dobrados e parte inferior do abdômen para a frente; agora, abaixe os quadris, mantenha o tronco ereto e, aplicando estresse, primeiro nas coxas, como a cavalo andando, então ao longo das bordas externas dos pés, tensione as pernas como se estivesse se concentrando força de seus lados externos para o espaço entre eles; puxe os calcanhares para dentro até que os pés fiquem quase paralelos. Faça um forte sentimento na parte inferior abdômen. Esta é uma postura muito firme, e quem a domina não teme (por exemplo), mesmo sendo varrida em pé em um telhado segurando uma porta no ar em um tufão. Stanee imóvel (Fudo-dachi). Essa postura é formada a partir do zenkutsudachi dobrando a perna traseira levemente e torcendo os quadris para uma posição hanmi (isto é, com o tronco girado para longe de uma posição frontal completa).



TÉCNICAS DE MÃO

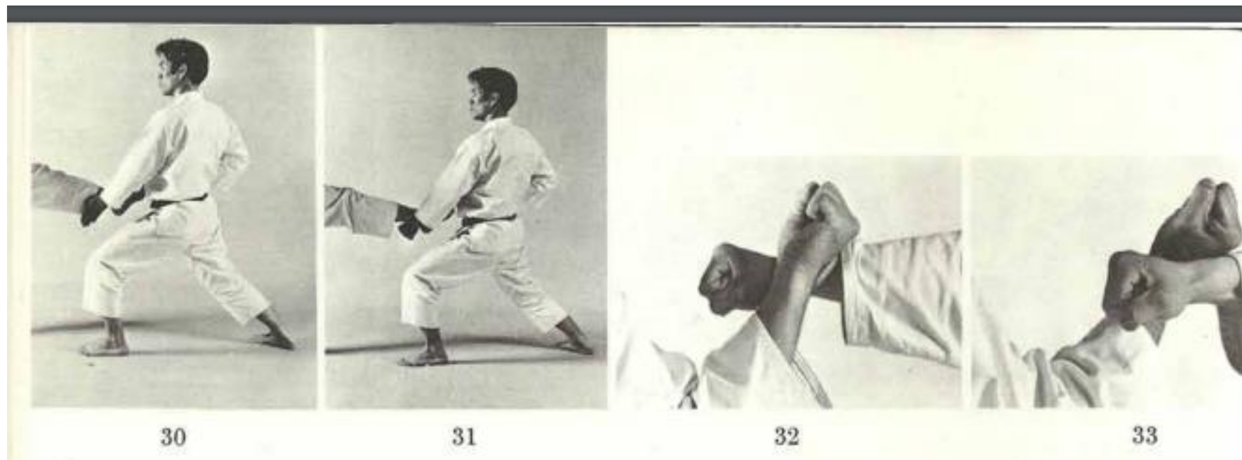
ATAQUES DE MÃO

Técnicas de mão (tewaza) consistem em ataques de mão s (tsuki-te) e bloqueios de mão (uke-te). Os ataques manuais incluem punho regular (seiken), mão de lança (nukite), espada mão (skuto), cotovelo (empi), ponto único (ippon-ken), punho traseiro (uraken) e punho chato (kiraken). Os blocos de mãos e braços incluem o bloco de escavação (sukuiuke), o bloco de engate (kake-te), o bloco de tração (kiki-te) e o bloco de varredura (caraíta). O ataque manual s (tsuki-te) é um termo geral usado para descrever várias técnicas. Punho Regular (Seiken). Além de seu uso em ataques, o seiken mayalso ser usado para desviar ou bloquear o ataque de um oponente. A escolha das partes do corpo que servem como alvos, pois depende da posição de ataque do oponente. Ao longo do livro, os ataques serão amplamente classificados como direcionados ao nível superior, médio ou inferior do corpo. Lança Mão (Nukite). O número de dedos usados varia para fornecer um, ataques de dois e quatro dedos. A mão da lança é empregada contra o oponente pontos vitais. (Veja a página 237.) Mão de Espada (Skuto). A mão e o braço são empregados para golpear o oponente atacando o punho para baixo e atacando pontos vitais do rosto do oponente, cabeça, mão, braços ou pernas. Quando alguém se torna proficiente nessa técnica, é às vezes mais eficaz que o punho. (Veja a página 19.) Cotovelo (Empi). O cotovelo é usado para atingir o plexo solar de um oponente, lados, queixo, braços e pernas. Quando treinados nessa técnica, até mulheres e as crianças podem se proteger de maneira bastante eficaz. Consulte as figuras 27-29.

Punho de ponto único (Ippon-ken). O dedo indicador ou médio está dobrado para se projetar além do resto do punho para formar um ponto marcante. O punho de ponto único é usado ao atacar a têmpora de um oponente, o ponto da mandíbula superior logo abaixo do nariz, entre os olhos, e assim por diante. (Veja a página 18.) Punho de volta (Uraken). A parte de trás do punho é empregada principalmente contra o rosto do oponente. (Veja a página 17, figura 7.)



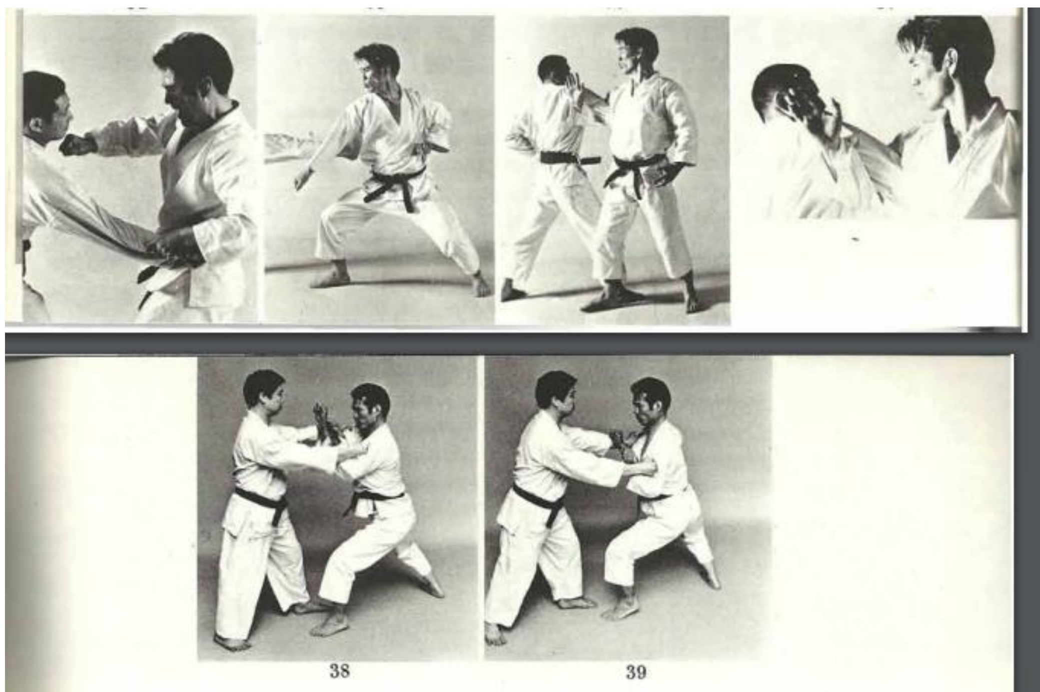
Blocos de mão e braço (uke-te) incluem uma variedade de técnicas empregadas em bloquear ou desviar atacando punhos e pés. Um distingue superior, médio, blocos de nível inferior e inferior e, para cada nível, um interno e um externo



tipo. Além das já mencionadas, há um grande número de técnicas individuais. O principal objetivo de todo bloqueio é manobrar o oponente em uma posição desvantajosa.

BLOqueios DE MÃO

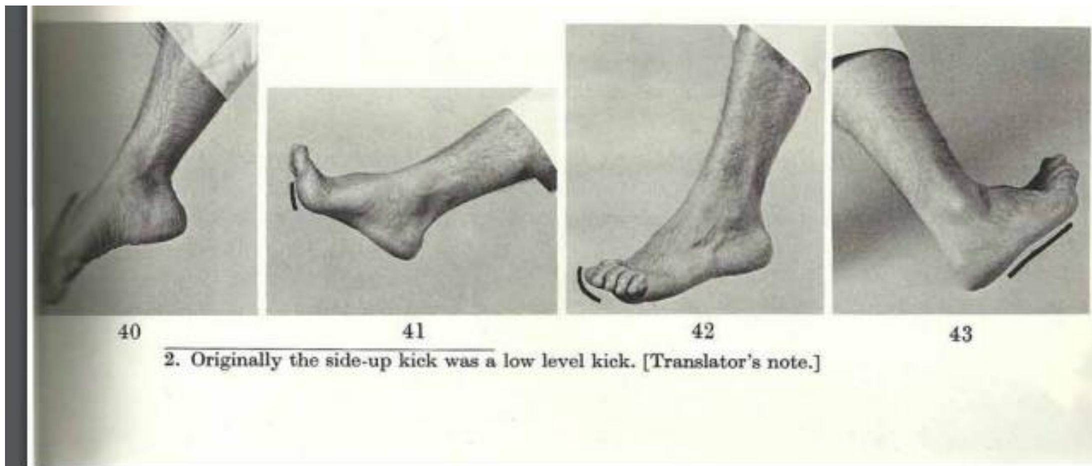
Bloco de escavação (Sukui-uke). Este bloco é empregado contra punho e pé ataca e consiste em um movimento de escavação para bloquear e lançar, ou bloquear e pegar, usando a mão aberta ou o punho. A técnica lança o desequilíbrio do oponente e o torna ineficaz após suprimir seus ataques de punho e pé. Bloco de ligação (Kake-te). Essa técnica é empregada no bloqueio do ataque do oponente. Ocorre como o décimo passo no Tekki Shodan kata, em no qual o braço esquerdo executa um bloqueio de nível médio (chiidan) (kake-te), o braço direito simultaneamente um bloco de engate de nível inferior (gedan kake-te). Isto é possível medir o grau de habilidade de um oponente bloqueando seu punho ataque com um bloqueio de gancho (kake-te) e depois ajuste-se de acordo. Pullinq-in. Bloco (Hiki-te). Essa técnica é uma variação do bloco de conexão. Ao bloquear o punho de ataque do oponente, segure o punho e o ataque do oponente enquanto o puxa para dentro. Ris equilíbrio quebrado, a eficácia do seu ataque é perdido e o do contra-ataque aprimorado. Um movimento de tração associado a uma torção é muito mais eficaz aqui do que um movimento de tração reto (Figura 34). Bloco arrebatador (Harai-te). Esse tipo de bloco manual libera o espaço entre defensor e atacante de atacar punhos e pés. Em contraste com o enganchar bloco, a técnica é executada com a sensação de nocautear o ataque o caminho. Consulte a figura 35. Bloco de captura (Kakae-te). Esta técnica envolve apreender a força do oponente atacando o braço, puxando e travando-o debaixo do próprio braço, e atacando enquanto o oponente fica desequilibrado e neutralizado. Consulte as figuras 36 e 37. Bloco de Abertura (Kakiwake). O décimo quarto passo do Heian Yodan kata é o bloco de abertura. Se agarrado, por exemplo, pelas lapelas, pelas duas mãos ou atacado por ambos os punhos de um oponente, um quebra o porão ou bloqueia o ataque por um forte



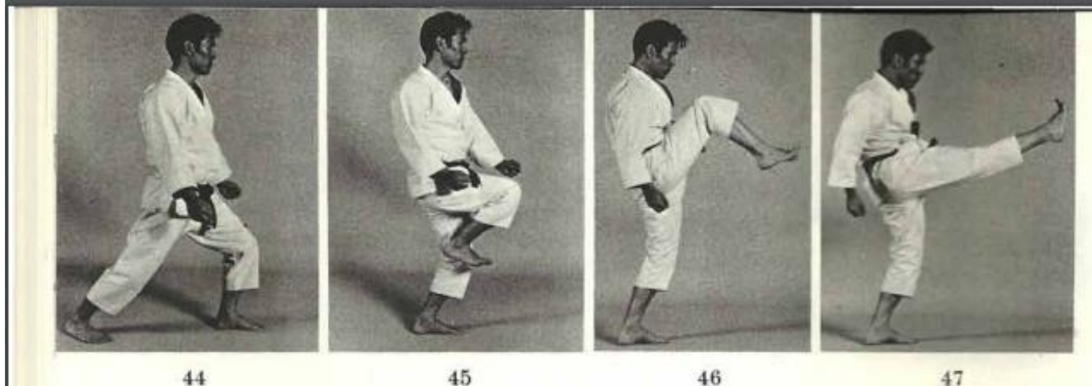
descruzamento dos pulsos no espaço entre os braços do atacante, geralmente imediatamente após um contra-ataque de chute ou ataque (Figuras 38, 39). Bloco impressionante (U chi-te). O bloco de ataque é usado tanto no ataque quanto na defesa. Ataque pontos vitais com a mão da espada (shut) ou com um único knuckle (ippon-ken) punho; ou, alternativamente, bata com a mão da espada (shuto) ou punho para bater um atacando punho ou pé fora do caminho. Uma vez atingido por uma pessoa bem treinada que é capaz de quebrar os ossos de um oponente, um atacante perde muito do seu desejo de luta.

TÉCNICAS DO PÉ

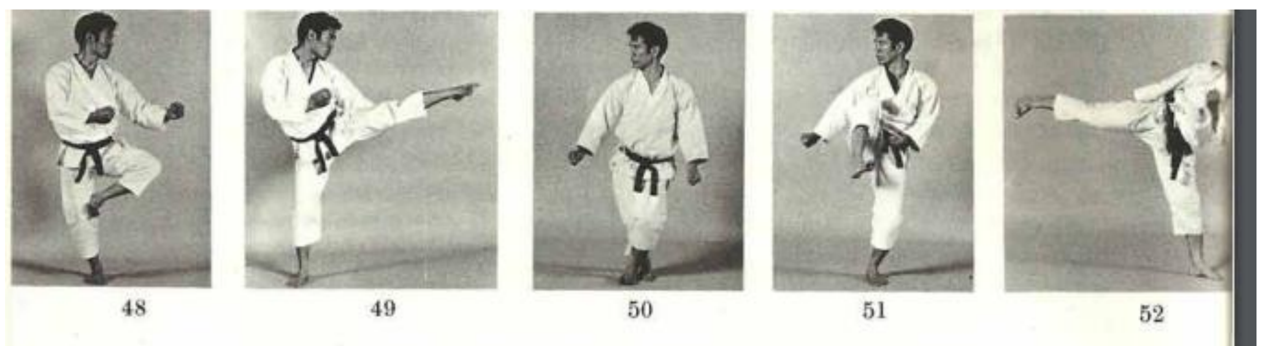
Nenhuma outra arte marcial desenvolveu técnicas de pé (ashiwaza), ao alto grau de refinamento que eles encontraram no karatê. De fato, técnicas de pé são uma grande força do karatê e, portanto, contém muitos tipos diferentes. Os seguintes são os mais utilizados: chute frontal (mae-geri), chute lateral (yoko-geri), incluindo o chute lateral (keage) e o chute lateral (kekomi), chute traseiro (ushiro-geri), chute redondo (mawashi-geri), chute crescente da lua (mikazuki-geri), chute com carimbo (fumikomi), batida no joelho (hiza-tsuchi), chute de salto (tobi-geri), chute duplo (nidan-geri), onda de retorno (nami-gaeshi) e outros. Pontapé da Frente (Mae-geri). Os iniciantes devem começar adotando a postura da frente (zenkutsu-dachi). Deslocando o peso para o pé da frente, chute para que a parte traseira pé segue o caminho indicado nas figuras 44 a 47. O ponto mais difícil é a bola do pé. Os alvos são os pontos vitais do oponente e incluem o canelas, virilha, estômago e peito. Após treinamento suficiente, o chute deve ser praticado a partir da posição natural. Chute lateral (Yoko-geri). Como indicado, existem dois tipos. "No chute lateral


40 41 42 43

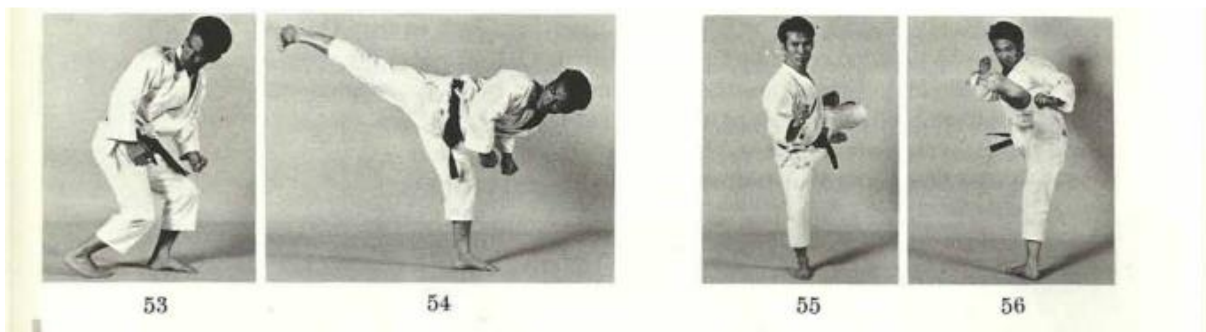
2. Originally the side-up kick was a low level kick. [Translator's note.]


44 45 46 47

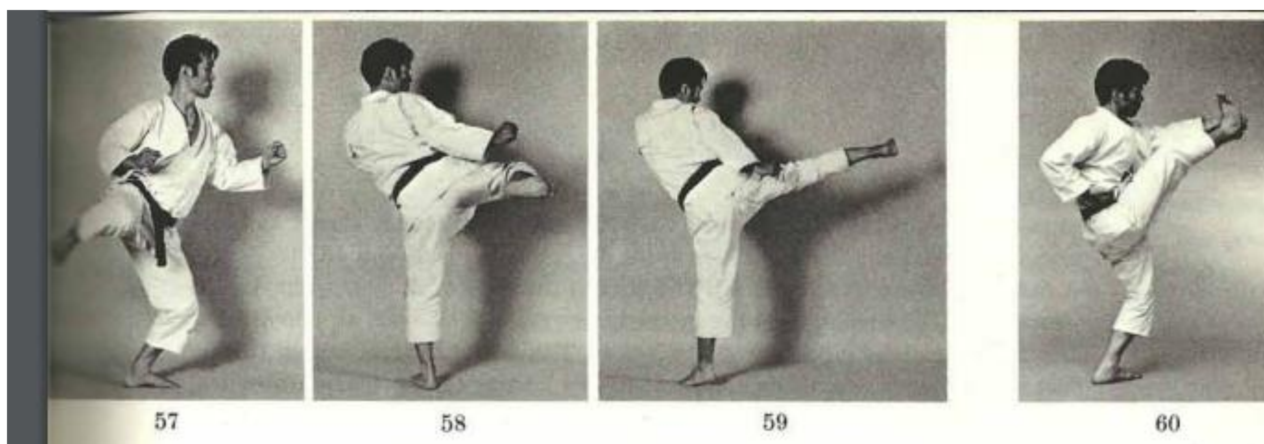
(keage), o iniciante deve adotar a postura de andar a cavalo (kiba-dachi). Como mostrado nas figuras 48 e 49, chute para cima contra o queixo ou o braço atacante do oponente com a borda externa do pé. No chute de impulso lateral (kekomi), assuma o postura de equitação (kiba-dachi) e chute o estômago ou o peito do oponente com a borda externa do pé ou do calcanhar, conforme indicado nas figuras 50 a 52.


48 49 50 51 52

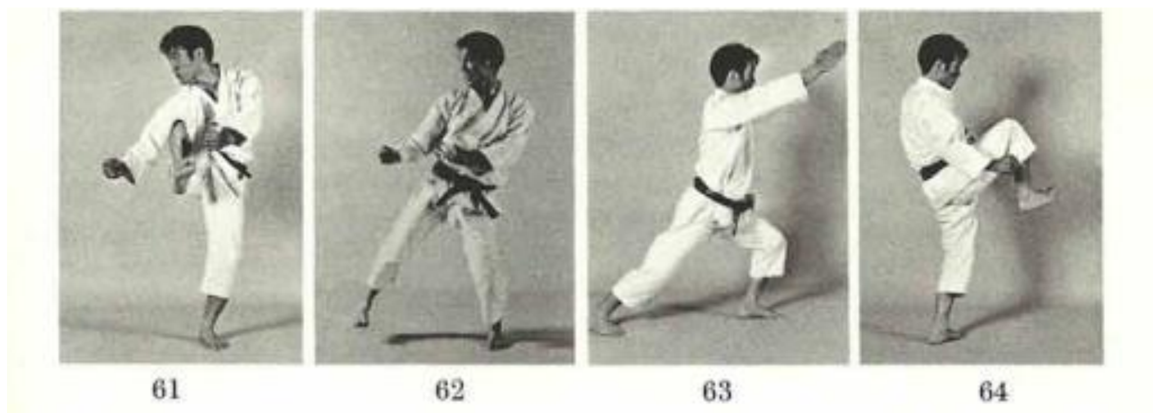
Pontapé nas costas (Ushiro-geri). Ao ser agarrado por trás por um oponente, chute imediatamente para cima e para trás com o calcanhar. Os alvos de esse chute são os testículos ou as canelas. Quando o oponente se afastar, abaixe o corpo e dar um chute para cima ou um chute de impulso em direção às costas seguindo o mesmo princípio como o do chute lateral. Veja as figuras 53 e 54.


53 54 55 56

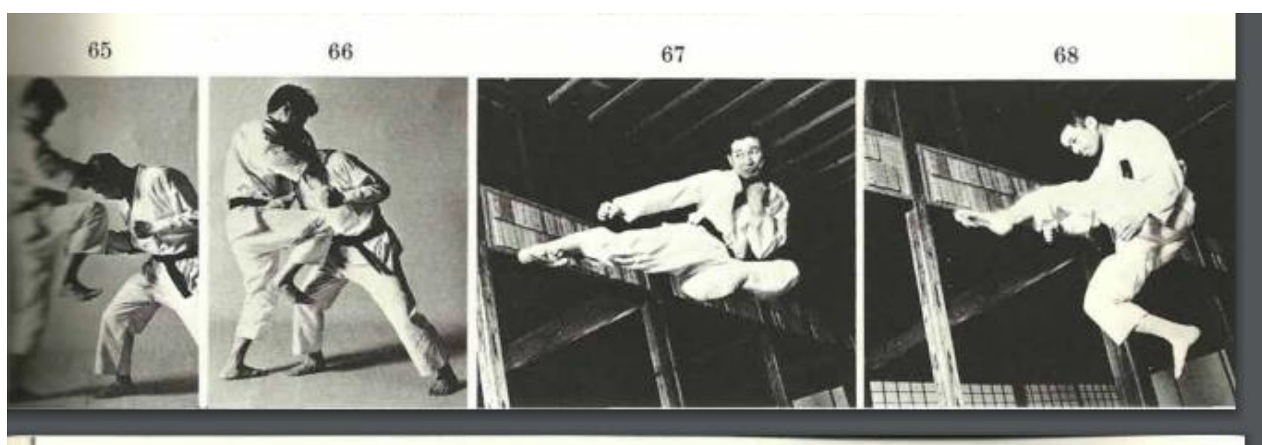
Pontapé do roundhouse (Mawashi-geri). Evitando o ataque de um oponente, torça os quadris em movimento circular, de modo que o dedo do pé, a bola ou o peito do pé balançem para dentro perpendicularmente ao corpo do oponente. O princípio do chute é semelhante ao chute frontal, mas a diferença nas posições do corpo deve seja cuidadosamente anotado. A posição correta é a mostrada nas figuras 55 e 56 e 57 a 59.


57 58 59 60

Pontapé da lua crescente (Mikazuki-geri). Esse chute é idêntico em quase todos respeito ao chute da baliza. Difere no fato de o movimento do pé ser um mais planas são, como o crescente plano de uma lua nova, da qual o chute deriva seu nome e em que a superfície impressionante do pé é a única. Quem pratica o chute circular pode executar o chute da lua crescente sem dificuldade. Os pontos de ataque são o peito, estômago e testículos. Veja as figuras 57-60. Carimbo (Fumikomi). Entre com muita força, como se fosse cortar o corpo ou a perna de um oponente com a borda externa (espada do pé) do pé. Essa moção é um tipo de chute de impulso lateral (kekomi) e é usado principalmente contra o joelho, coxa ou peito do pé do oponente para quebrar sua postura. Veja as figuras 61 e 62. Batida no joelho (Hiza-tsuchi). Ao lidar com um oponente, chute os testículos com o joelho ou, puxando a cabeça para baixo, chute o rosto com os joelhos.



Jump Kick (Tobi-geri). Depois de fugir do ataque de um oponente, saltando para o ar para o lado dele, ataque seu rosto ou pescoço enquanto estiver no ar com um chute lateral. Chute Duplo (Nidan-geri). Este é outro tipo de chute de salto. Saltando para no ar com um passo delimitador, chute o estômago ou os testículos do oponente com um pé e depois o rosto com o outro (o pé que pula). Chutando com os dois pés enquanto no ar é a característica desta técnica. Para uma pessoa proficiente, esse chute se torna bastante alto, e o especialista pode pular por cima da cabeça do oponente



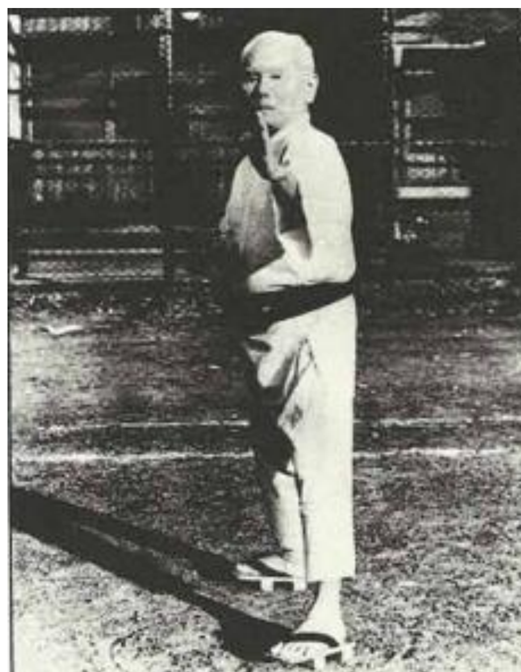
para assumir uma posição atrás dele. Variações empregam o chute de impulso ide ou roundhouse kick como o segundo chute no ar. Veja as figuras 6 e 6. Onda de retorno (Nami-gaeshi). Este chute é o décimo terceiro passo no Tekki Shodan kata. A técnica pode ser usada, por exemplo, para bloquear o ataque de um oponente. chute nos testículos se os braços estiverem travados. A planta do pé é usada para desviar o chute do oponente, e a pessoa continua chutando os testículos do oponente ou parte interna da coxa em contra-ataque. Veja as figuras 69 e 70.



69



70



Mestre Funakoshi executando chudan

shuto-uke.

CAPÍTULO3

TREINAMENTO BÁSICO

Antes de praticar o kata, aprenda bem como ficar de pé e como chutar. Em ordem para se mover livremente dentro do kata, deve-se praticar, como parte do treinamento básico (kihon), aquelas técnicas e posturas que ocorrem com mais freqüência no kata. Pode-se dizer que o segredo do progresso rápido está contido em igual ênfase nas três categorias de treinamento: treinamento básico (kihon), formas (kata), e jogos de noivado (kumite). A seguir, devem ser estudados como parte do treinamento básico: para ataques com as mãos, treinar atacando a cavalo postura (kiba-dachi), bem como punção de prensagem / reversão (gyaku-zuki) e soco dianteiro (oi-zuki}; nos chutes, pratique o chute frontal (mac-geri), chute lateral (yoko-geri), chute lateral (keage), chute lateral (kekomi), chute circular

(mawashi-geri) e chute duplo (nidan-geri); para blocos de mão, inclua o bloco (gedan barai), bloco da mão da espada de nível médio (chiidan shutč-uke), bloco de subida de nível (jčdan age-uke) e assim por diante. ' Obviamente, não há objeções a praticando, além disso, outras técnicas encontradas no kata.

Os chutes já foram tratados na seção sobre técnicas de pé e serão Para não ser explicado novamente, além das stres, cante mais uma vez a importância de colocar emoticon os lados esquerdo e direito e não favorecer um lado sobre o outro.

Para esse fim, se praticar em um local suficientemente grande, deve-se alternar série de lados esquerdo e direito enquanto pratica, trabalhando em toda a área de atuação.

Ataques de Postura de Equitação (Kiba-dachi). Como mostrado nas figuras 1 e 2, assuma a postura de andar a cavalo (se estiver treinando em grupo, sob o comando "soco, pronto"), levante um punho na cintura em um ponto acima do osso do quadril com o



1. Mestre Funakoshi não incluiu o bloqueio do antebraço (ude uke ou uchiuke) ou o martelo

bloco (uchikomi ou tettsui) como parte da técnica básica, embora esses blocos ocorram

vezes no kata. [Nota do tradutor.]

dedos para cima e estenda o outro punho direto para a frente e para o centro, com a parte posterior do punho voltada para cima e nivelada com o pulso. Sem mudar a postura de andar a cavalo, ataque alternadamente com os punhos direito e esquerdo. Pratique isso repetidamente, para que os punhos atinjam direto ao alvo

no centro da frente Deve-se notar que o cotovelo do braço atacante não deve balançar para fora da largura do ombro. Para garantir isso, execute o ataque do punho de uma posição inclinada na cintura, com o braço deslizando pela lateral do corpo. Na posição inclinada, o punho sempre fica voltado para cima (ou seja, com

os dedos para cima), girando em um ataque para frente para trazer os dedos para baixo no instante do golpe.

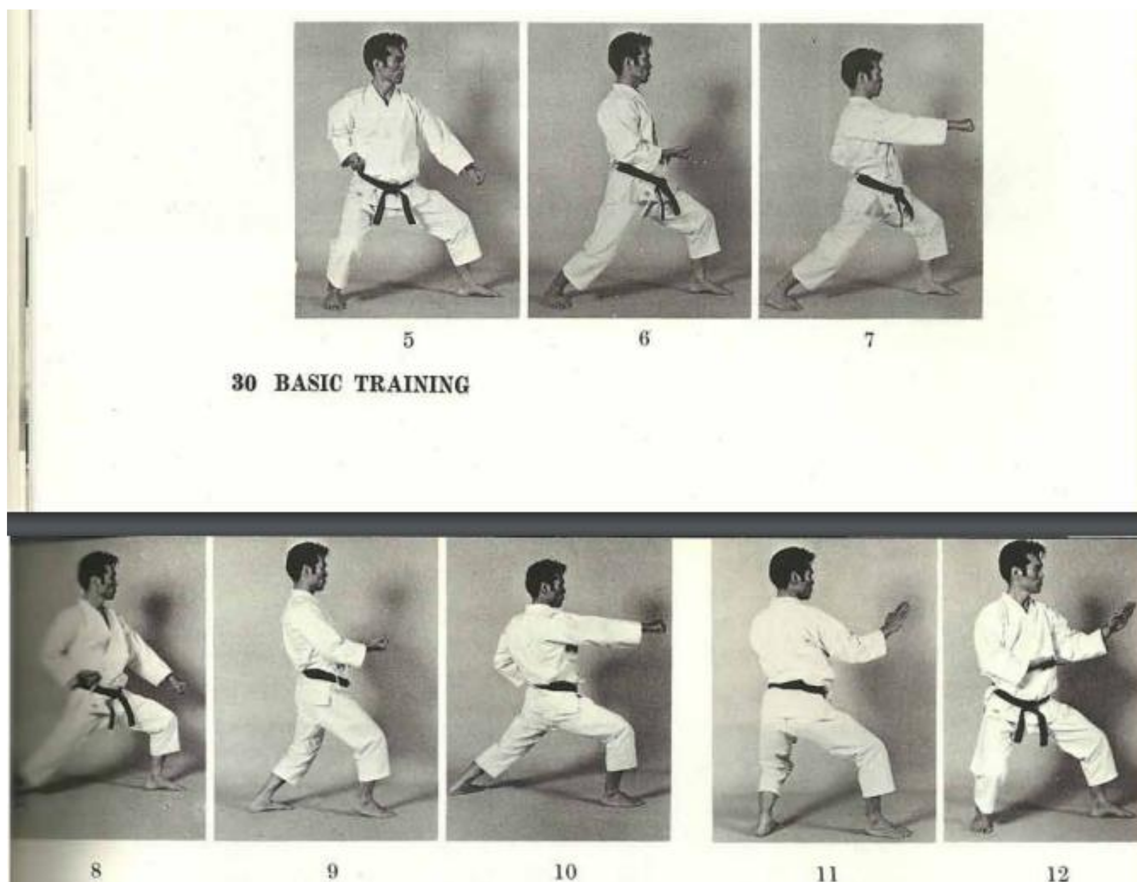
Bloco do Amanhecer ou Bloco de Nível Inferior (Gedan Barai). Embora essa seja uma técnica de bloqueio, facilita a discussão para apresentar o nível inferior, ou bloco inferior, neste ponto da ordem de estudo. Fique em primeiro lugar em uma posição frontal, com o pé esquerdo para a frente e o braço esquerdo estendido, de modo que o punho fique cerca de 15 cm acima do joelho, com os dedos para cima. Da mesma forma, quando o pé direito está à frente, o punho direito está à frente. O tronco é colocado em uma posição semi-voltada (hanmi) para o

certo; ou seja, os quadris são girados em torno de um eixo vertical a cerca de 35 graus da frente. O tronco não deve estar inclinado para a frente ou para trás, um ponto importante que vale para todas as posições. A prática consiste em blocos repetidos enquanto se move para frente ou para trás com cada bloco. Em ambos os casos, seja avançando um passo com o pé direito ou recuando um passo com a esquerda, traga o punho direito inclinado na diagonal para cima da cintura para o ombro esquerdo

e depois gire para baixo em um bloco sincronizado com o movimento da perna.

O punho esquerdo é puxado de volta para a cintura ao mesmo tempo para uma posição inclinada acima do quadril, com os dedos para cima. Como indicado nas figuras 3 e 4, o bloqueio descendente é empregado para bloquear um ataque frontal de um oponente, e deve-se praticar com isso em mente. Pratique os dois lados dessa maneira, alternando um lado com o outro.

Soco Reverso (Gyaku-zuki). A posição pronta (yoi) para esta técnica é a postura do bloco descendente. O ataque é executado com os quadris saltando para uma posição frontal completa a partir de uma posição semi-virada (hanmi), com o punho direito engatilhado sendo empurrado para a frente em um movimento sincronizado com os quadris, conforme mostrado nas figuras 5 a 7. Durante o ataque, o punho é girado para que se estenda até



o centro na frente com os dedos para baixo. Simultaneamente, o punho esquerdo, que começou a 15 a 20 cm acima do joelho esquerdo, é girado e puxado para trás para ser inclinado na cintura com os dedos para cima. A técnica é chamada de "soco reverso" porque o pé dianteiro e o punho atacante estão do lado oposto

lados. Ao praticar uma série avançada de ataques à direita e à esquerda, dê um passo completo à frente com o pé real após a conclusão de cada soco reverso, abaixe o punho dianteiro a um ponto 15 a 15 cm acima do joelho e continue, conforme descrito, com o punho oposto. Em uma série em retirada, dê um passo atrás

com o pé dianteiro após a conclusão de cada punção reversa.

Perfurador dianteiro (Oi-zuki). A postura do bloco descendente é a estratégia pronta para esta técnica, assim como o soco reverso. Os pontos essenciais nessa técnica são semelhantes aos do soco reverso. Os quadris saltam para a frente para uma posição frontal completa a partir de uma postura semi-voltada, enquanto o punho levantado é empurrado para a frente e um passo adiante é feito com o pé do mesmo lado. Assim, como mostrado

na figura 10, em um ataque com o punho direito, o pé direito avança. Esta é uma técnica a ser usada para encurralar um oponente e atacá-lo agressivamente.

O soco reverso e o soco frontal devem ser praticados com a sensação de que o ataque é executado principalmente com os quadris e o abdome inferior, em vez dos braços e pernas.

Bloco de Mão de Espada de Nível Médio (Ohudan shuto-uke). Como mostra a figura 11, assume-se a posição de trás (kčkutsu) sob o comando de pronto (yoi). Com o pé direito para a frente,

coloque a mão da espada direita em um ponto acima do ombro esquerdo e gire-a em direção ao lado direito em um movimento levemente para baixo

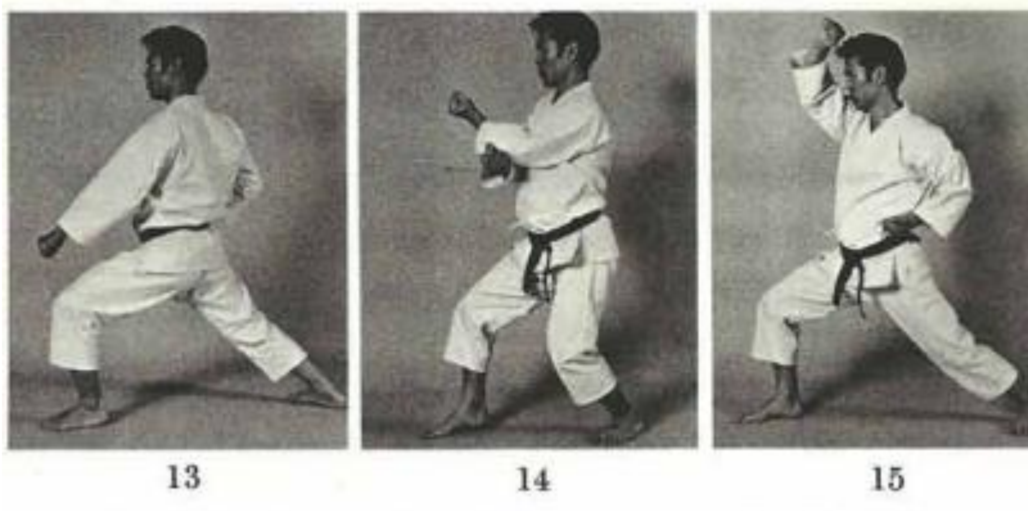
de desarmar um ataque frontal de um oponente. Pare o bloco com o cotovelo acima da perna direita, dobrado em ângulo reto e enganchado levemente para dentro em direção ao corpo. Neste ponto,. o tronco deve estar ereto, e os olhos, mão bloqueadora e pé avançado direcionados para o oponente. Os quadris devem estar em uma posição semi-voltada e, na prática de alguém, que consiste em realizar séries de avanço ou recuo de blocos alternados de direito e esquerdo, o corpo deve ser definido como se

um estava defendendo habilmente os ataques da frente.

Bloco ascendente de nível superior (Jodan age-uke). A postura pronta é semelhante à do bloco descendente. O braço estendido sobre a perna da frente é levantado em um movimento côncavo para dentro e para cima e, em seguida, é empurrado para cima com o antebraço inclinado para

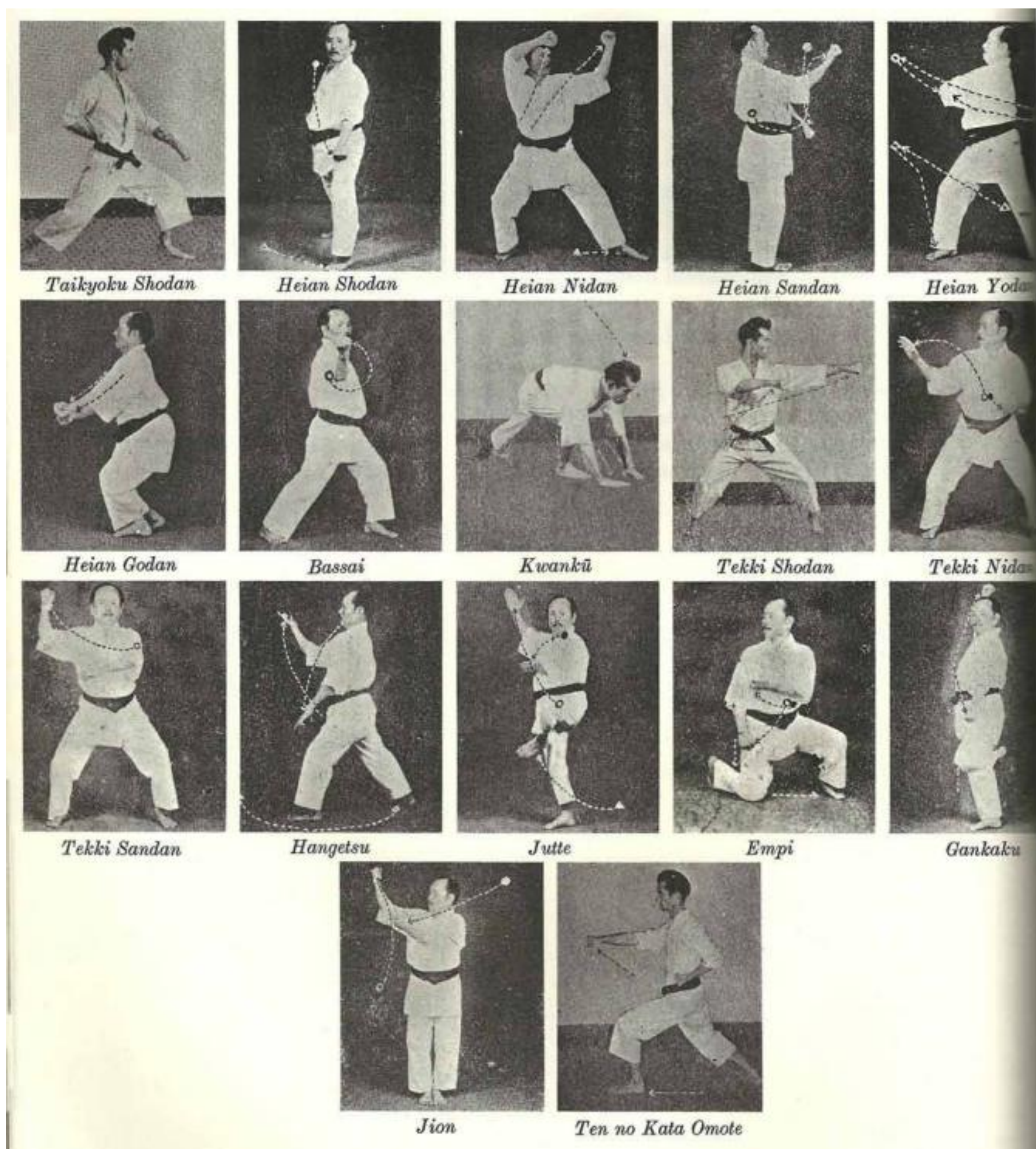
bloquear um golpe no rosto. Após um bloqueio, deve-se bloquear com o outro braço de maneira semelhante, avançando ou recuando um passo; o aumento (bloqueio)

o braço e o braço de retirada devem se cruzar na frente do rosto. Este movimento de cruzamento deve ser entendido como a técnica de agarrar o braço atacante de um oponente com a mão bloqueadora do bloco anterior, desenhando


13 14 15

para baixo e simultaneamente atacando-o por baixo, levantando o outro braço à força na posição cruzada.

No karatê, não há vantagem em se tornar o agressor. É importante que o primeiro passo seja o de evitar um ataque, embora na prática esse ato definitivo tenha o caráter de um ataque em si. Este é um princípio realizado através da prática assídua de técnicas de bloqueio.



Mestre Funakoshi e Senior Egami em demonstrações do kata. Desde a primeira e segunda edições.

CAPÍTULO 4 O KATA

NOMES DO KATA

Como já mencionei (página 9), as instruções geralmente são dadas nos dezenove kata (formulários): Taikyoku Shodan, idan e Sandan como formulários para iniciantes; Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yodan e Godan, Ba sai, Kwankii, Empi e Gankaku, todos da escola Shčrin; Jutte, Hangetsn, Jion, Tekki Shodan, Nidan e Sandan, todos os Shčrei chool; e Ten no Kata,

como uma forma de kumite. Os nomes dos katas chegaram até nós de boca em boca. As funções em uso no passado incluíam Pinan, Seishan, aifanchi, Wanshu, Chinto e similares, muitas das

quais tinham significados ambíguos e levavam a erros freqüentes na instrução. Como o karatê é uma arte marcial japonesa, não há motivo aparente para reter esses nomes desconhecidos e, em alguns casos, pouco claros de

Origem chinesa simplesmente por causa do uso anterior. Portanto, mudei os nomes que considerava inadequados depois de considerar a natureza figurativa das descrições dos antigos mestres sobre o kata e meu próprio estudo sobre eles.

TAIKYOKU (PRIMEIRA CAUSA)

Na verdade, são três kata, numerados Shodan, Nidan e Sandan. Como esse formulário é o kata mais fácil de aprender e consiste nos bloqueios e ataques mais úteis na prática de técnicas básicas, deve ser o formato com o qual os iniciantes começam. Este kata e o Ten no Kata a serem descritos abaixo são o produto de meus muitos anos de pesquisa na arte do karatê. Se praticadas regularmente, resultarão em um desenvolvimento uniforme do corpo e em uma boa capacidade de suportar o corpo corretamente. Além disso, o aluno que adquiriu proficiência em técnicas básicas e entende a essência do Taikyoku Kata apreciará o real significado da máxima: "No karatê, não há vantagem no primeiro ataque". É por essas razões que lhes dei o nome Taikyoku

HEIAN (MENTE PACÍFICA)

Existem cinco formas Heian, contendo uma grande variedade de técnicas e quase todas as posições básicas. Tendo dominado essas cinco formas, pode-se

confiante de que é capaz de se defender com competência na maioria das situações. O significado do nome deve ser tomado neste contexto.

Deve-se notar que as formas aqui indicadas como hodan (primeiro) e Nidan (segundo) são revertidas em relação à sua ordenação tradicional. O escritor introduziu essa mudança após considerar seus vários pontos de dificuldade e facilidade de ensino..

BASSAI (PARA PENETRAR UM FORTRESS)

Essa forma contém a troca repetida dos braços bloqueadores, movimentos que representam a sensação de mudar de uma posição desvantajosa para uma vantajosa, um sentimento que implica uma vontade semelhante à necessária para romper a fortaleza do inimigo.

KWANKU (OLHAR PARA O CÉU)

O nome deste kata foi derivado originalmente do adido militar chinês Ku Shanku, que o introduziu. Mudei o nome para o atual, referente ao primeiro movimento do kata, no qual alguém levanta as mãos e olha para o céu.

EMPI (ANDORINHA Voadora)

O movimento distintivo deste kata é um ataque de nível superior, após o qual se agarra o oponente e o atrai para dentro, pulando ao mesmo tempo e atacando novamente. O movimento se assemelha a cima e para baixo e afastando o vôo de uma andorinha.

GANKAKU (GUINDASTE EM UMA ROCHA)

Característica dessa forma é a postura de uma perna que ocorre repetidamente nela, que se assemelha à visão esplêndida de um guindaste posicionado em uma rocha e prestes a atingir a vítima.

LUTTE (DEZ MÃOS)

As demais formas pertencem à escola Shčrei, e os movimentos são um tanto pesados quando comparados com os da escola Shčrin, mas a posição é muito ousada. Eles fornecem bom treinamento físico, embora sejam difíceis para iniciantes. O nome Jutte implica que quem domina esse kata é tão eficaz quanto dez homens.

HANGETSU (MEIA LUA)

Nos movimentos para frente neste kata, descreve-se caracteristicamente semicírculos com as mãos e os pés, e o nome é derivado disso. O nome refere-se à característica distintiva desses katas, sua postura de andar a cavalo (kiba-dachi). Nisso, as pernas são colocadas em uma posição forte e montada, como se estivesse a cavalo, e a tensão é aplicada nas bordas externas das solas dos pés, com a sensação de reunir força em direção ao centro.

leão

Esse é o nome original, e o caráter dele aparece com frequência na literatura chinesa desde os tempos antigos. O Jion-ji é um famoso templo budista antigo, e há um santo budista conhecido chamado Jion. O nome sug conclui que o kata foi introduzido por alguém identificado com o templo de Jion, assim como o nome de Shčrin-ji Kempo é derivado de sua conexão com o templo de Shorin.

TEN NO KATA (O KATA DO UNIVERSO)

Este formulário foi introduzido junto com o Taikyoku Kata há mais de dez anos pelo autor. Consiste em duas partes complementares, frontal (omote) ou parte 1 e traseira (ura) ou parte 2, e o formulário foi projetado para ser usado igualmente bem como um formulário de kumite. Front (omote) é usado no treinamento individual e ba-ek (ura) no treinamento com um oponente no match (kumite). Espero que o aluno a estude e pratique seriamente até que se torne parte dele.

CONSELHOS DE FORMAÇÃO

EFEITOS DO HASTE

No treinamento, não espere bons resultados em pouco tempo. O treinamento de karatê pode se estender por toda a vida, começando (embora não exista limite de idade real), idealmente nos anos do ensino médio. No estudo de qualquer assunto, deve-se ganhar pouco com o treinamento aleatório e, portanto, particularmente em uma arte marcial como o karatê, é necessário um treinamento constante e constante. Muitas pessoas treinam furiosamente no karatê inicialmente, mas perdem o entusiasmo mesmo antes do final do primeiro ano. Claramente, pode-se ganhar muito pouco com esse treinamento esporádico,

e, de fato, um treinamento pesado antes que o corpo esteja adequadamente condicionado pode

resultar em ferimentos no corpo. Pode-se até produzir lesão permanente no corpo por meio desse treinamento, cujo objetivo expresso é o desenvolvimento do corpo. Por esses motivos, treine sistematicamente, sem ficar impaciente ou se esforçando demais, e desenvolva-se gradualmente, avançando constantemente, um passo de cada vez, com maior aplicação de força e número de exercícios praticados.

PNEUS DE TREINAMENTO

Muitas pessoas ficam cansadas após treinar meio ano ou um ano. Esse estado de cansaço, que é comum e não se restringe ao estudo do karatê, é crítico e um aluno pode ter sucesso ou fracassar, dependendo de sua atitude durante esse período. ciente desse estado de languidez, é preciso redobrar seus esforços e passar por esse período com um esforço espiritual inspirado. Se ele se permitir desanimar e parar nesse ponto, todo seu esforço anterior será

perdido. O aluno que entra nesse estado de cansaço mostra que ele realmente não entende e aprecia o karatê. Portanto, se ele parar de treinar e abandonar o karatê apenas com uma compreensão superficial dele, pode-se dizer adequadamente dele que um pouco de conhecimento era uma coisa dangeraus. você começou

karate pelo benefício que dele der, é minha esperança que você continue treinando minuciosamente até chegar a um entendimento completo.

As causas mais comuns de queda nesse estado de cansaço estão ficando para trás no treinamento (em comparação com aqueles que começaram ao mesmo tempo ou mais tarde) como resultado de doença ou lesão, incapacidade de usar os braços e as pernas

FORMAÇÃO INDIVIDUAL

bem como se deseja (como resultado de tempo insuficiente no treinamento), ou a falta de um parceiro apropriado para incentivar um ou promover a concorrência no treinamento. Geralmente, é por essas razões que um aluno fica cansado, perdendo interesse e entusiasmo, recusando-se conscientemente a praticar kata na frente dos outros, oferecendo lamentavelmente desculpas como: "Não sou realmente adequado para o karatê" e,

: finalmente, saindo completamente. Por outro lado, a melhor maneira de progredir é manter um cronograma de prática regular todos os dias, continuar mesmo depois de ter ficado para trás dos colegas (porque os alcança facilmente com o tempo em qualquer caso), fumegante para estabelecer metas altas e praticar de forma constante sem se apressar ou se tornar

impaciente. Para manter o interesse e o entusiasmo no karatê, ele deve tentar obter uma visão completa do karatê, apreciando o kata realizado por outros, ouvindo os pontos de vista de outros no karatê, lendo livros e, especialmente, participando de exposições de karatê. karate o mais rápido possível, além de praticar com o makiwara e outros equipamentos de treinamento. E se o aluno volta repetidamente a refletir sobre o karatê, é capaz de evitar esse tipo de cansaço.

É uma característica única do karatê que ele pode ser praticado sozinho e a qualquer momento e em qualquer lugar. Na medida do possível, deve-se usar roupas leves e informais semelhantes às usadas na atividade diária normal. Uma área de cerca de nove por doze pés é apropriada, que pode ser reduzida após algum treinamento para nove por seis pés.

Até que se aprenda a ordem do kata, ele deve se concentrar nisso, em vez de aplicar muita força. Depois de entender a estrutura básica do kata, deve-se aplicar gradualmente mais força. Finalmente, depois de ter aprendido completamente a ordem e adquirido um sentimento pelo kata, ele deve começar a estudar o próximo kata.

FORMAÇÃO DE GRUPO

Embora o treinamento individual em karatê possa ser de grande interesse, também há prazer no treinamento em grupo. Como em outras formas de exercício, existe um bom ambiente característico associado ao treinamento sob a direção de um líder de um grupo em uma escola, clube ou outra organização de autodesenvolvimento.

COMO ESTUDAR O KATA

No passado, era esperado que fossem necessários cerca de três anos para aprender um único kata, e era comum que mesmo um especialista de considerável habilidade conhecesse apenas três ou no máximo cinco kata. Assim, em suma, considerou-se que um superficial

o entendimento de muitos katas era de pouca utilidade. O objetivo do treinamento refletiu o preceito expresso pelas palavras: "Embora a porta seja pequena, vá profundamente para dentro". Também estudou por dez anos para realmente aprender as três formas de Tekki. No entanto, uma vez que cada formulário tem seus pontos positivos específicos e porque há

Também se beneficiam com o conhecimento de uma ampla variedade de formas, podendo reconsiderar a prática de se tornar profundamente absorvido por poucas formas. Onde1. Essa expressão sugere que se desenvolve o seu ser, espiritual e fisicamente, através de estudos e práticas mais longos e mais profundos. [Nota do tradutor.]

como as pessoas em épocas anteriores estudavam profundamente um campo estreito, hoje as pessoas estudam amplamente e não profundamente. Não é uma boa ideia seguir um caminho ou outro; é melhor seguir o caminho do meio. Por esse motivo, eu empreguei o método de avançar os alunos assim que eles tiverem uma boa compreensão de um formulário para o próximo, até o quinto formulário Heian ou o terceiro formulário Tekki, e depois retornem ao primeiro para a prática renovada . Depois que um formulário é aprendido, ele deve ser praticado repetidamente até que possa ser aplicado em uma emergência, pois o conhecimento da sequência de um formulário no karatê é inútil.

HABILIDADES ESPECIAIS E Fraquezas

Assim como todo mundo tem uma forma favorita e também uma forma em que ele é particularmente fraco, algumas pessoas têm um ataque de punho especialmente forte ou uma técnica de mão com espada, outras técnicas de chute rápido ou habilidade específica em técnicas de salto, por exemplo. É desejável que cada aluno pratique suas técnicas favoritas e aprimore-as ao mais alto nível, mas ele deve, ao mesmo tempo, evitar se concentrar nessas técnicas, excluindo aqueles que ele menos gosta.

Ao bloquear o ataque do punho de um oponente, por exemplo, há situações em que se deve bloquear com a mão e outros casos em que um bloqueio de pé é apropriado; e da mesma forma, entre os próprios blocos de mão, diferentes ituações exigem um bloco de desvio, um bloco de queda, um bloco de escavação, um bloco de extração ou um bloco de empurrar para o lado. Portanto, é preciso conhecer todos os vários blocos e entender suas respectivas aplicações para que ele possa

Empregue o bloco correto para cada posição, postura e técnica de alinhamento apresentadas por seu oponente. Certamente, qualquer estudante com a noção insípida que o levaria a sentir: "Meu bloco favorito é o bloco inferior e não há necessidade de eu aprender outro bloco", é um pensador muito superficial, pois deve ser óbvio que assim como um bloco inferior tem seus pontos fortes, o mesmo acontece com todos os outros blocos. É preciso, portanto, aprender a

distinguir pontos fortes e fracos, fazer comparações entre eles e estudá-los. Se o instrutor não for competente, é particularmente fácil para o aluno cair nessas situações ruins.

hábitos na prática de sparring. Por esse motivo também, recomendo enfatizar a prática de kata e treinar para treinar apenas secundariamente.

PERÍODO DE TREINAMENTO

Com relação à duração das sessões de treinamento individuais, um período de cerca de dez minutos é apropriado para a maioria das pessoas. Depois de adquirir habilidade e experiência, às vezes é possível treinar por uma hora ou mais, dependendo de sua força física.

Ele deve ser advertido, no entanto, que sessões de treinamento excessivamente longas, estimuladas pelo ardor juvenil, devem ser evitadas. Idealmente, quem tiver tempo deve dividir seu treinamento em sessões da manhã, meio-dia e noite. A técnica existe para o homem. No mínimo, o treinamento de karatê é um esforço para o auto-aperfeiçoamento contínuo, de modo que seria a altura da loucura prejudicar a saúde de uma pessoa ou adoecer por meio de um treinamento imprudente. Deve-se, portanto, ter em mente que é melhor treinar com freqüência, mesmo por curtos períodos, do que ter sessões longas, porém pouco frequentes. Em qualquer caso, lembrando que um kata exige

APRENDENDO NOVAS FORMAS

Com apenas um ou dois minutos para concluir, ele deve pensar em praticar antes do café da manhã, depois do almoço e do jantar, quando estiver cansado, durante um intervalo de trabalho em sua mesa, a qualquer hora e em qualquer lugar.

TRÊS PONTOS CARDINAIS

Três pontos devem ser lembrados durante a prática de karatê: (1) aplicação leve e pesada de força, (2) expansão e contração do corpo e (3) movimentos rápidos e lentos nas técnicas. Embora existam aqueles que, em sua prática de karatê, aplicam força excessiva ou indiscriminadamente em movimentos rápidos, a aplicação de grande força não indica progresso rápido no aprendizado, e o uso da força em movimentos rápidos e contínuos não significa que alguém é hábil. Em vez disso, ao fazer o kata, é preciso aprender a aplicar força onde é necessário e não de outra forma, mover-se rapidamente quando necessário e desacelerar quando apropriado. Os fatores mais importantes subjacentes à regulação adequada de força e velocidade são os três pontos enumerados aqui. No kata agitado, para realmente aplicar corretamente os pontos, o grau de força, a expansão e a contra-ação do corpo e os movimentos rápidos e lentos de uma técnica, é necessário que se compreenda completamente as características particulares desse kata e o significado de cada técnica nele. Somente depois de aprofundar o significado desses três pontos principais, será possível praticar o kata corretamente.

Como é difícil aprender um formulário inteiro em uma única sessão, é melhor que um professor ou um novo formulário o divida em várias sessões. Por exemplo, pode-se distribuí-lo por três sessões, fazendo a primeira metade durante a primeira sessão, a segunda metade durante a próxima e, em seguida, todo o formulário como uma unidade durante a terceira. Depois de aprender a sequência da forma, deve-se começar a corrigir as respectivas posições e posturas, entender o significado de cada um dos movimentos e concentrar-se na aplicação dos três pontos, na aplicação leve e pesada de força, expansão e contração do corpo e partes rápidas e

lentas de uma técnica, na forma. Progredir dessa maneira deve gerar interesse e proporcionar um aprendizado natural do formulário.

DISPOSIÇÃO DA ASSUNTO

Em geral, ao aprender qualquer assunto, deve-se começar com seus aspectos mais fáceis e avançar para mais dificuldades; isto é, comece com o simples e alcance o complexo. Isto é, é claro, aplicável ao karatê, que deve ser aprendido de maneira ordenada. No passado, era verdade que muitos dos especialistas ensinavam suas formas favoritas primeiro a seus alunos. Provavelmente, esse foi o resultado de conhecerem apenas três formas; portanto, a prática pode ser atribuída em parte à falta de assunto e pode ter enganado seus alunos. o

O escritor atual enfatizou a organização do assunto no design deste livro, especialmente com esses pontos em mente, e organizou o livro à luz de seus últimos cinquenta anos de experiência. Por essa razão, ele sente que este livro pode ser uma referência adequada para iniciantes no karatê.

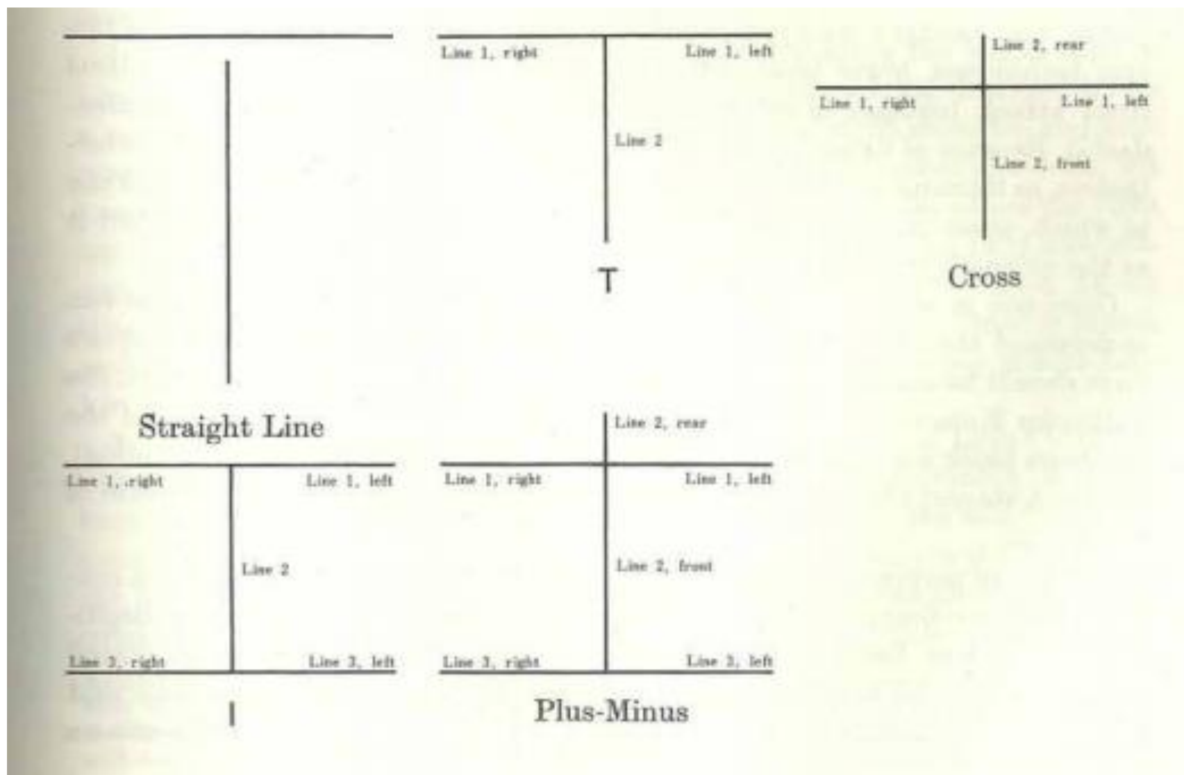
LINHA DE MOVIMENTO

O padrão descrito no chão durante a execução de um kata específico é chamado de linha de movimento (embu sen). As linhas de movimento de todos os katas podem ser agrupadas aproximadamente nos cinco tipos ilustrados abaixo.

Esses cinco tipos são aproximados e os desvios deles serão apontados à medida que ocorrem nas descrições dos formulários individuais. Ao preparar-se para fazer um kata específico, deve-se primeiro observar sua linha de movimento e tomar seu ponto de partida de acordo. Por exemplo, em formas cuja linha de movimento é a linha reta, pode-se precisar de espaço para os lados, como nas formas Tekki, ou na frente e atrás, como em Gankaku. Em particular, o desempenho de um kata em uma exposição pode se tornar estranho se esse ponto não for lembrado.

"O que quer que vá deve voltar": no karatê, os pontos nos quais alguém inicia e completa o kata devem coincidir, e a falha indica que foi dado um passo incorreto ou que a variação nos comprimentos da passada causou um desvio do correto posições. Como o karatê depende de maneira muito real da estabilidade dos quadris e não apenas do uso dos braços, o comprimento da passada e a posição dos pés devem ser praticados com particular cuidado. Tanto faz'

vai voltar: é para facilitar a assimilação desta regra que em cada figura referente ao kata a posição do passo correspondente seja indicada em relação à linha de movimento, e deve-se aderir estritamente ao se diagramas na prática.



THE KATA

Antes de apresentar os formulários, explicarei vários símbolos empregados nas figuras. As figuras mostram sequencialmente as posições e os movimentos do kata e são numeradas de forma consecutiva para cada kata. As fotos suplementares que fornecem detalhes têm o canto superior esquerdo removido. Um círculo no canto superior esquerdo indica uma prática habitual diferente da descrita na

primeira edição. Coordenados com as figuras, estão esboços das posições apropriadas dos pés em relação à linha de movimento. Os números em negrito abaixo dos diagramas de footwork os relacionam com os parágrafos numerados que descrevem o kata. No diagrama, uma pegada sólida na linha de movimento indica a posição do pé no momento na forma ilustrada pela figura, enquanto uma pegada delineada indica a posição do pé na posição anterior. Nos casos em que parte do pé não está tocando

o chão, essa parte é branca. Uma linha pontilhada indica o caminho do movimento do pé. Embora seja realmente muito difícil aprender bem um kata, acredito que um estudante possa ter confiança de que alcançará um nível substancial de karatê mesmo através do estudo individual, se praticar diligentemente de acordo com as explicações e figuras fornecidas neste livro.

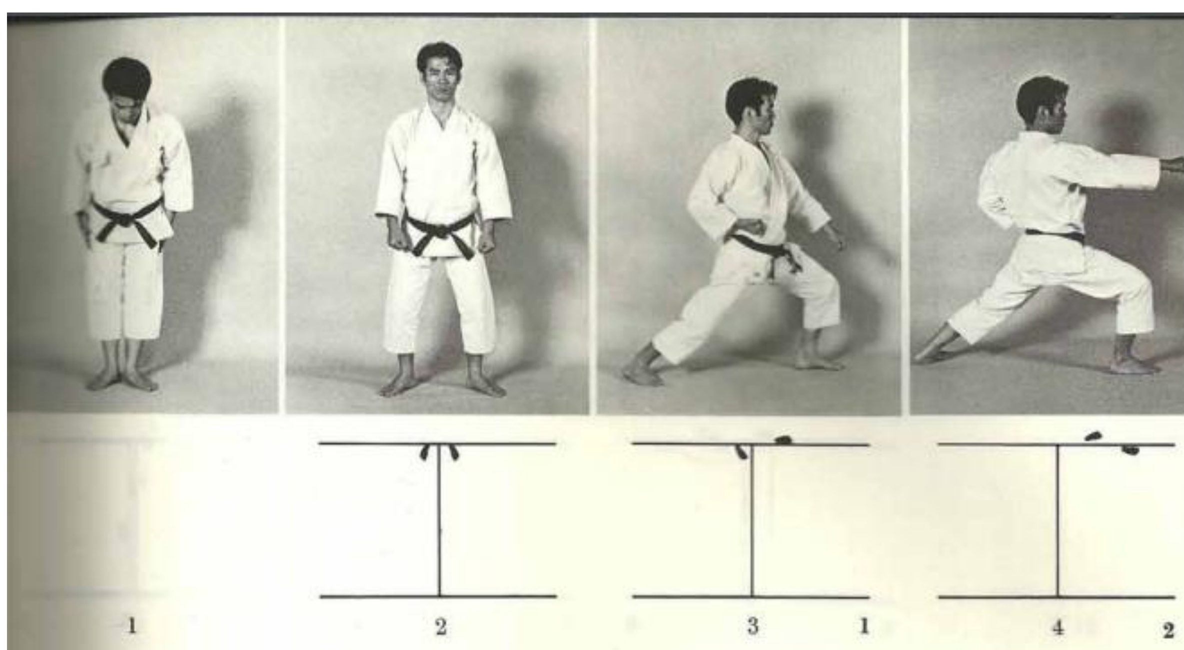
TAIKYOKU SHODAN, NIDAN E SANDAN

Existem três formas de Taikyoku (numeradas pelos termos ordinais, Shodan, Nidan e Sandan). O Taikyoku Shodan é uma forma elementar que consiste em duas técnicas de braço, bloco de desvio de nível inferior (gedan barai) e ataque frontal de nível médio (chiidan oi-zuke) e uma postura, a postura frontal (zenkutsudachi). Devido à sua simplicidade, o kata é facilmente aprendido pelos iniciantes. No entanto, como o próprio nome indica, "essa forma é de caráter mais profundo e

ao qual, por um domínio da arte do karatê, um especialista retornará para selecioná-lo como o kata de treinamento definitivo.

Quando alguém é capaz de executar as formas de Taikyoku com proficiência, ele pode entender o outro kata com relativa facilidade. Por esse motivo, a forma Taikyoku deve ser considerada elementar e a forma suprema. De fato, o Taikyoku Kata é o próprio protótipo de um karate kata, uma combinação do bloco do amanhecer e soco frontal de nível médio (técnicas básicas em qualquer treinamento), postura frant, movimentos típicos do corpo e uma linha definida de movimento.

A linha de movimento do Taikyoku Shodan é da categoria I. O kata consiste em vinte e quatro movimentos e nas posições pronto (yči) e yame. Os iniciantes levam cerca de quarenta segundos para preencher o formulário, enquanto um aluno avançado deve reduzi-lo para cinco ou seis segundos. Vale a pena notar que 2. Taikyoku é um termo filosófico que denota o macrocosmo antes de sua diferenciação no céu e na terra: daí, o caos ou o vazio. [Nota do tradutor.]



a categoria I é a mais básica das linhas de movimento, sendo as outras derivadas dela. Yoi. É apropriado curvar-se antes e depois da execução do kata. Seguindo o arco, posicionamos os punhos cerca de duas polegadas na frente da parte superior das coxas, os dedos na direção das coxas. Os olhos estão fixos diretamente na frente, o queixo em, os ombros abaixaram ligeiramente em uma postura natural; o abdome inferior é flexionado levemente, as pernas são retas sem travar os joelhos, o pé direito fica a meio passo da esquerda e os dedos dos pés são levemente apontados para fora em V (posição natural). A yoi "stan ce é parte integrante de qualquer kata, e o nível de habilidade de alguém já é claramente evidente a partir dessa postura. Portanto, é preciso abordar essa postura com uma atitude muito séria.

1. Girando com o pé direito, avance meio passo ao longo do ramo esquerdo da Linha 1 com o pé esquerdo, balançando ao mesmo tempo o punho esquerdo para baixo, como um pêndulo, em um movimento circular começando no ombro direito e centralizado no cotovelo esquerdo e bloqueando a um ponto de 15 a 15 cm acima do joelho esquerdo. Durante o movimento, o punho direito é puxado para trás até um ponto acima do quadril direito, como mostra a figura

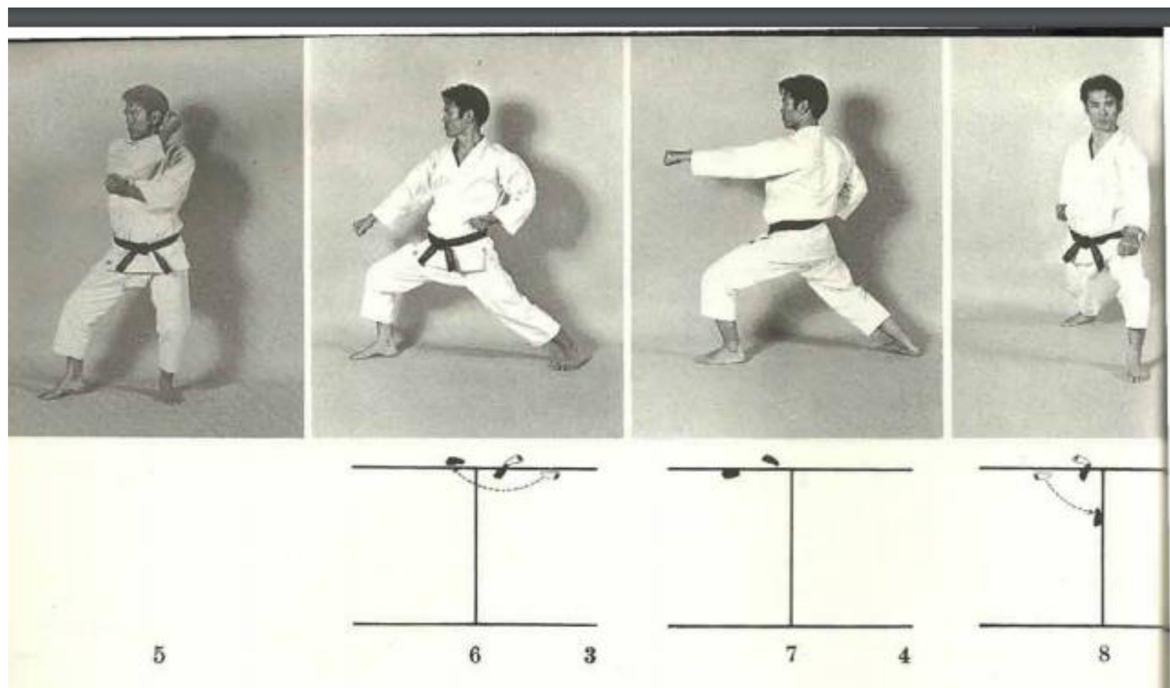
3. O joelho esquerdo é dobrado e a perna direita totalmente esticada. O tronco deve ter a postura padrão do bloco descendente. No momento do bloqueio, o rosto é direcionado para a frente, o abdômen inferior é flexionado e o braço esquerdo está totalmente endireitado para um bloqueio forte. O corpo sobre a linha

1 em uma posição semi-voltada para a direita (hanmi).

2. Girando com o pé esquerdo, avance ao longo do ramo esquerdo da Linha 1 com o pé direito. O punho esquerdo, que bloqueou no movimento anterior, é puxado de volta para o quadril esquerdo, enquanto o punho direito é empurrado para fora para o nível médio em um movimento rotativo até que a palma da mão seja direcionada para baixo. Este é o ataque frontal básico de nível médio. Conforme mostrado na figura 4, o corpo assumiu uma postura frontal (zenkutsu) (a imagem espelhada da norma 1) com a perna esquerda totalmente reta3. A palavra YOJi significa "pronto". O termo yame no final de um kata inclui implicações.

preparação. Como "terminar pronto" é uma expressão complicada, continuarei usando os termos japoneses YOJi e yame para designar as posições prontas no início

e fim do kata. [Nota do tradutor.]



ened. Força igual deve ser aplicada simultaneamente aos punhos retraídos e atacantes. Deve-se ficar de frente para o ramo esquerdo da linha 1, o queixo ligeiramente esticado e o abdome inferior flexionado.

3. Girando no sentido horário no pé esquerdo a 180 graus, pise no ramo direito da Linha 1 com o pé direito. Durante o turno, a mão direita, usada no ataque, bloqueia para baixo por cima do ombro esquerdo.

Alguém assumiu uma postura de frustração, como mostra a figura 6, com os dedos do punho direito bloqueador para baixo. Este movimento deve ser executado como uma unidade única e rápida.

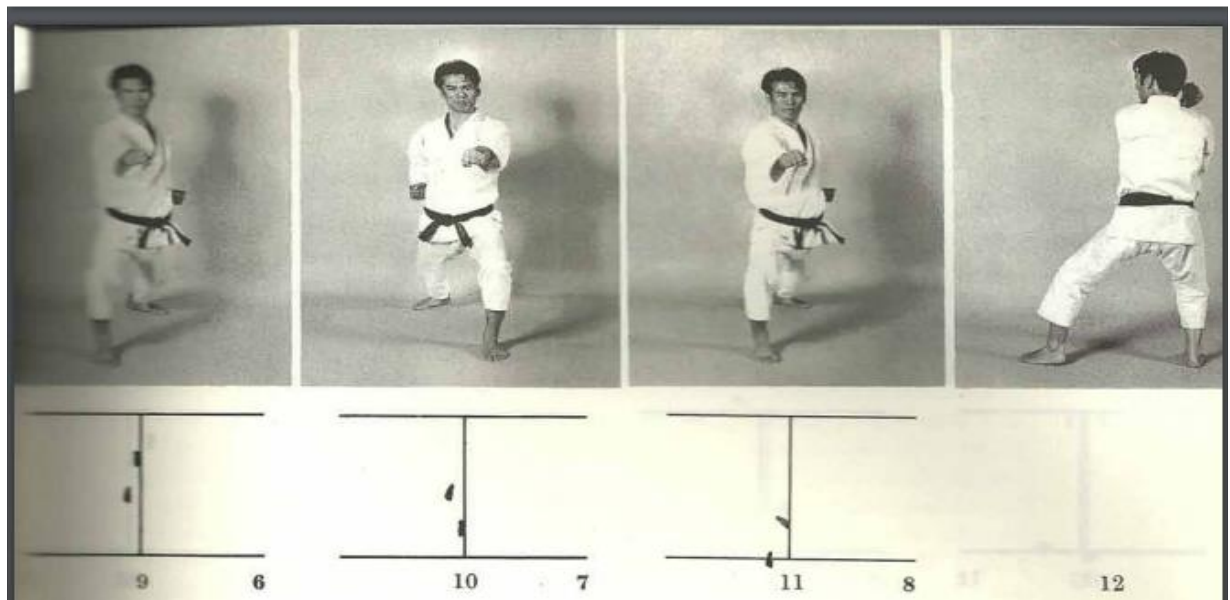
4. Girando com o pé direito, ande ao longo do ramo direito da Linha 1 com o pé esquerdo ao mesmo tempo executando um ataque frontal de nível médio com o punho esquerdo e puxando o punho direito de volta para um ponto acima do quadril direito. Os dedos do punho direito retraído e inclinado estão para cima, os dedos do punho esquerdo atacante para baixo.

5. Gire novamente com o pé direito, gire no sentido anti-horário por 90 graus e avance pela Linha 2 com o pé esquerdo, assumindo uma posição frontal. Durante a curva, bloqueie para baixo, como mostrado na figura 8, acima do ombro direito, com o punho esquerdo, que executou o ataque de nível médio no Movimento 4. É importante ao girar, que o peso não seja colocado nos dedos dos pés do pé pivô.

6. Girando com o pé esquerdo, avance na linha 2 com o pé direito, puxando ao mesmo tempo o punho esquerdo, que executou o bloqueio no movimento anterior, de volta a um ponto acima do quadril esquerdo e executando um ataque frontal de nível médio com o punho direito em um movimento rotativo a partir do quadril direito. A postura é a postura da frente, com as duas pernas igualmente tensas, os ombros amanhecidos e o peito direcionado para a frente, o rosto direcionado para a frente, o queixo puxado para baixo e para baixo abdômen flexionado.

7. Girando com o pé direito, avance com o pé esquerdo ao longo da Linha 2. Conforme mostrado na figura 10, puxe o punho direito de volta ao quadril a partir de sua posição de ataque enquanto executa um ataque frontal esquerdo no nível médio. A postura é a postura da frente.

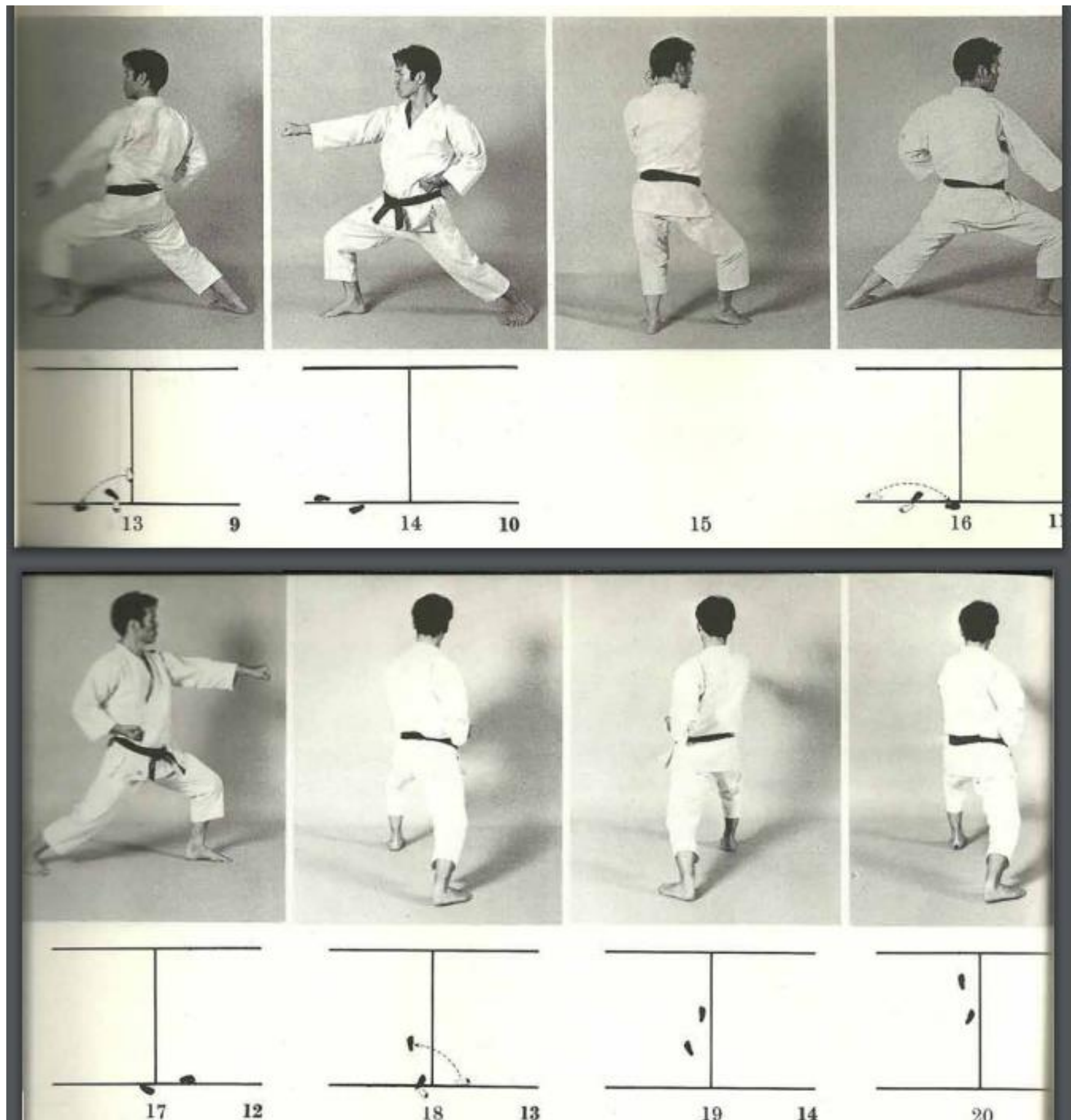
8. Girando com o pé esquerdo, avance pela Linha 2 com o pé direito



um ataque frontal de nível médio com o punho direito e puxando o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo. Neste ponto, um executou três ataques consecutivos da frente, dois com o punho direito e um com o esquerdo. Ele deve aplicar força especial no terceiro ataque e dar um kiai. Após o terceiro ataque, ele deve fazer uma pausa longa o suficiente para respirar, em vez de prosseguir imediatamente no próximo movimento. A Figura 11 é idêntica à Figura 9, mostrando o ataque frontal direito no nível médio.

9. Girando com o pé direito, gire no sentido anti-horário a 270 graus e avance ao longo do ramo direito da Linha 3, executando um bloco esquerdo abaixo, como mostra a figura 13. Esse movimento é semelhante ao Movimento 5, ou seja, girando no sentido anti-horário no pé direito, um traz o punho esquerdo para baixo de cima do

ombro direito para completar um bloqueio no mesmo instante em que ele coloca o pé esquerdo em posição. O punho esquerdo é parado em um ponto cerca de seis a sete inohes acima do joelho esquerdo. Desenhe o punho direito, que realizou o ataque no movimento anterior, de volta ao quadril direito. Os olhos são direcionados ao longo da direita



ramo da Linha 3, o tronco é ereto e, como antes, o queixo é puxado para dentro e o abdome inferior flexionado.

10. Girando com o pé esquerdo, avance um passo com o pé direito ao longo do ramo direito da Linha 3, executando um ataque frontal de nível médio com o punho direito e puxando o punho esquerdo, como sempre, de volta para o quadril esquerdo. Todo o movimento deve ser realizado em um movimento contínuo.

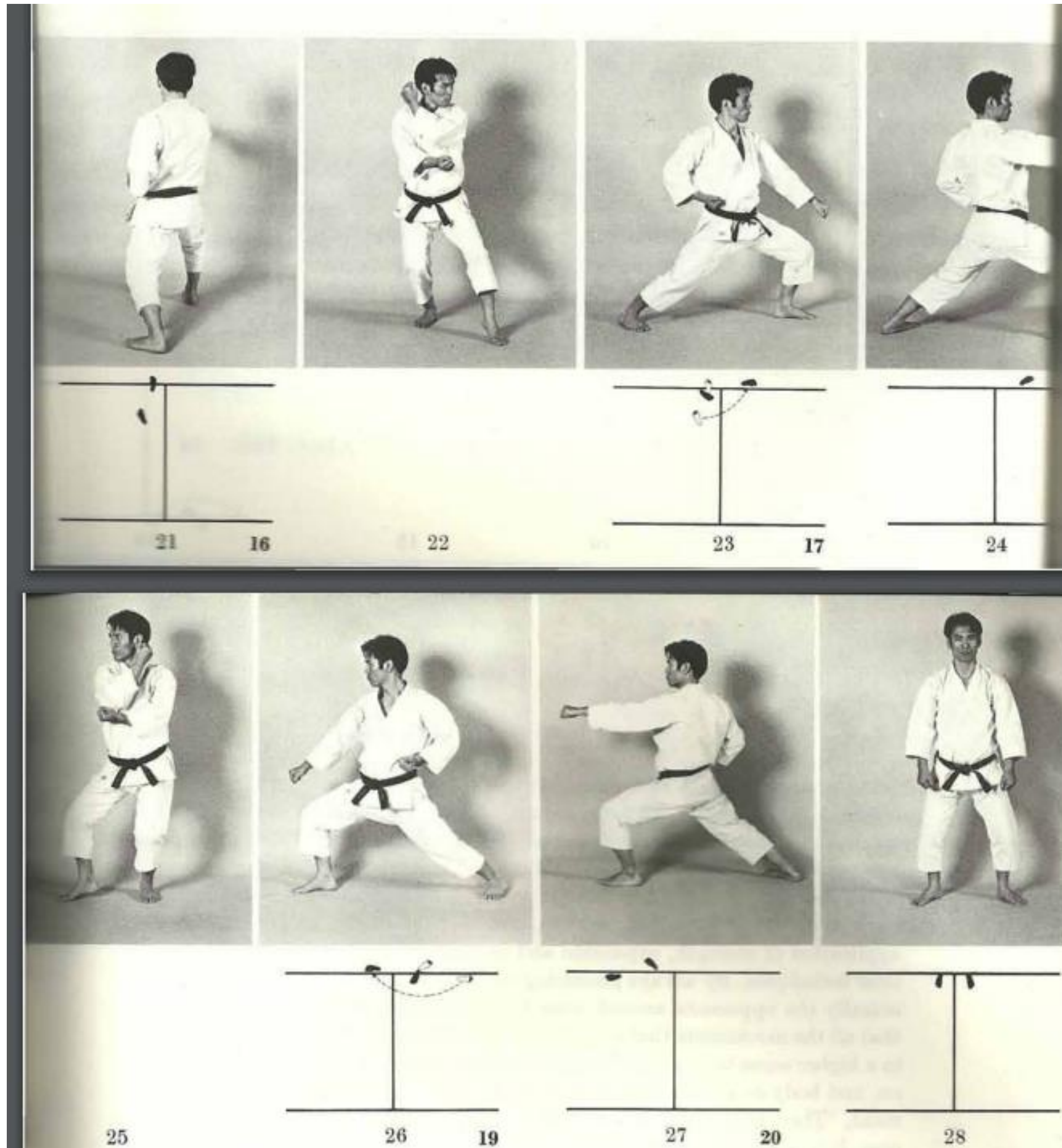
11. Girando no sentido horário em 180 graus no pé esquerdo, execute um bloco inferior direito, como mostra a figura 16.

12. Avançando com o pé esquerdo ao longo do ramo esquerdo da Linha 3, execute um ataque frontal esquerdo no nível médio.

13. Girando 90 graus no sentido anti-horário no pé direito, avance com o pé esquerdo ao longo da Linha 2, executando um bloco esquerdo baixo enquanto assume uma posição frontal.

14. Dê um passo à frente com o pé direito, execute uma frente de nível médio direita

ataque.



15. Dê um passo à frente com o pé esquerdo, execute um ataque frontal esquerdo no nível médio.

16. Dê um passo à frente com o pé direito, execute um ataque frontal direito no nível médio com toda a força e dê um kiai. Após o ataque, faça uma pausa longa o suficiente para respirar antes de continuar com o próximo movimento.

17. Girando no sentido anti-horário através de 270 graus no pé direito, como no Movimento 9, pise no ramo esquerdo da Linha 1 e execute um bloco esquerdo abaixo.

18. Avance para a frente com o pé direito e execute um ataque frontal direito no nível médio.

19. Girando no sentido horário em 180 graus no pé esquerdo, assuma uma posição frontal e execute um bloco inferior direito.

20. Avance para a frente um passo com o pé esquerdo, executando um ataque frontal esquerdo no nível médio.

Yame. Girando com o pé direito, gire no sentido anti-horário para retornar o pé esquerdo à posição inicial no ramo esquerdo da Linha 1. Isso deve ser realizado devagar e com calma, e é muito importante que não se relaxe o estado de alerta durante o movimento do inhame.

Execute os movimentos do formulário de maneira leve e correta até que a sequência seja dominada e aplique força aos movimentos. Além disso, é importante que a forma seja praticada repetidamente, para que um inconscientemente execute cada movimento corretamente.

A descrição anterior refere-se a Taikyoku Shodan. A seguir, modifique estas instruções para produzir Taikyoku Nidan e Sandan:

A sequência de Taikyoku Nidan é idêntica à de Shodan, exceto que em Nidan, todos os golpes são de nível superior, em vez de ataques de nível médio. Em Taikyoku Sandan, os blocos descendentes ao longo das Linhas 1 e 3 de Taikyoku Shodan são substituídos por blocos de braço de nível médio (ude uke) executados na posição traseira (kčkutsu), e os três conjuntos de ataques frontais de nível médio ao longo da Linha 2 tornam-se conjuntos de peças superiores. ataques de nível, os movimentos restantes sendo idênticos ao Taikyoku Shodan.

As formas Taikyoku consistem em unidades, com blocos seguidos por frente única

ataques ao longo das linhas 1 e 3, ou bloqueios seguidos por três ataques frontais contínuos ao longo da linha 2, cada forma tendo vinte movimentos. Para que os vinte movimentos sejam executados corretamente e sem problemas, é preciso praticar até que essas combinações de ataque em bloco possam ser executadas em um único movimento contínuo de respiração e movimento do corpo. Através de tal prática, um

Começamos a entender os três pontos principais do karatê, ou seja, a aplicação leve e pesada de força, expansão e contração do corpo, e técnicas rápidas e lentas. Sempre praticando o kata com seriedade e visualizando realisticamente os oponentes à sua volta, obteremos uma visão do conceito de que todos os movimentos que deslocam o corpo em direções diferentes são equivalentes em um sentido superior a um único movimento transcendente que envolve a mente, a arma e corpo como uma unidade. Com relação a isso, chegará a entender a afirmação: "Não há [primeiro ataque] no karatê", o estado de absoluta passividade. É por causa dessas propriedades que o nome Taikyoku foi atribuído a esses formulários.

HEIAN SHODAN

Existem vinte e um movimentos neste formulário, a serem concluídos em cerca de um minuto. A linha de movimento é da categoria I.

Y6i. Curve-se conforme indicado na discussão de Taikyoku Shodan. A postura de prontidão é a mostrada na figura 1. O primeiro movimento, que é comandado pelo líder no caso de prática

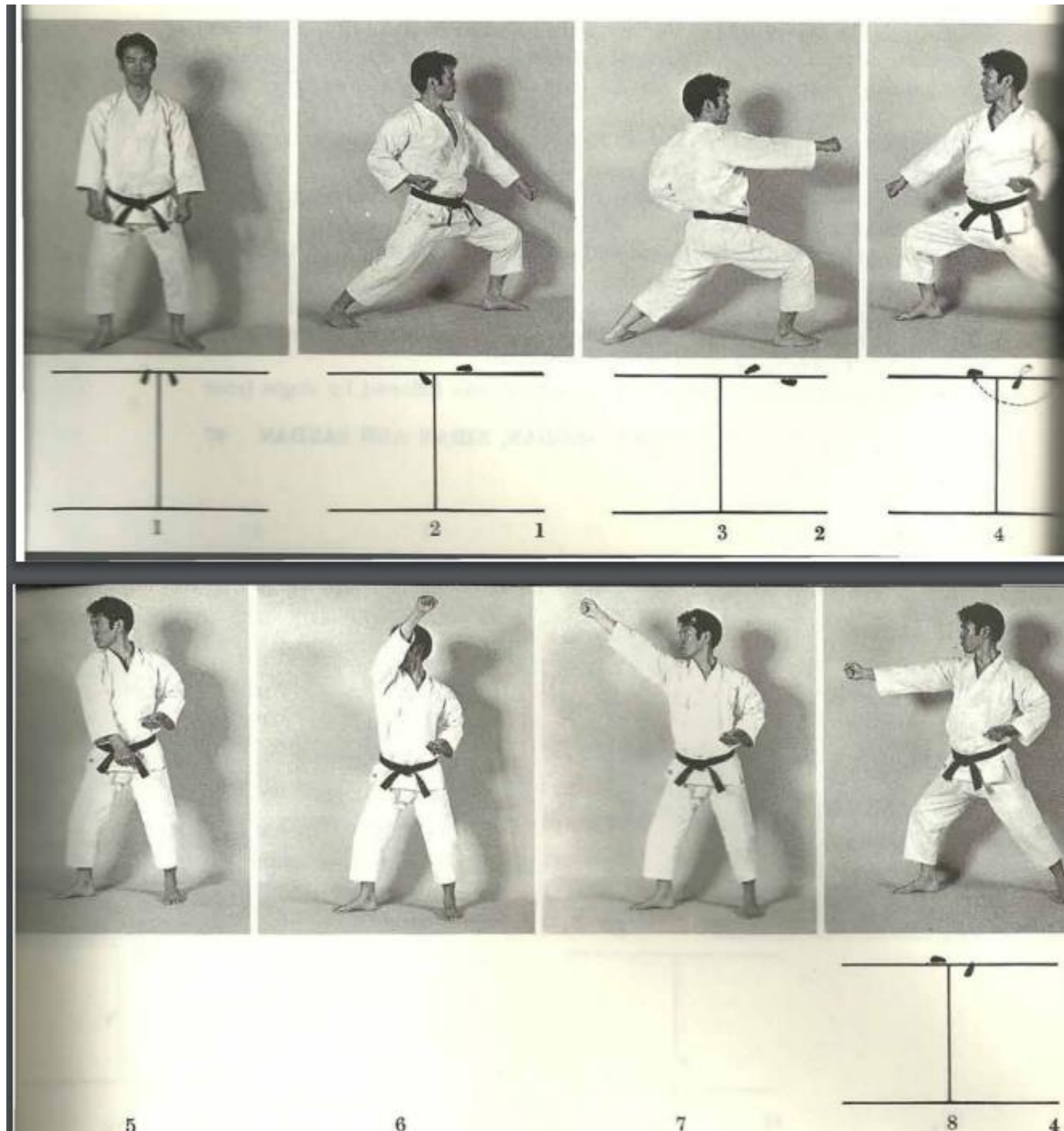
em grupo, é feito a partir dessa postura. Somente no treinamento, o aluno deve contar os movimentos para si mesmo.

1. Virado para a esquerda, avance o pé esquerdo um passo para a esquerda ao longo da Linha

1 e vire para a esquerda em um bloco descendente esquerdo, como mostra a figura 2.

2. Em seguida, avance simultaneamente com o pé direito ao longo da Linha 1 e ataque com o punho direito até o nível intermediário (figura 3).

3. Retire a perna direita para o ramo direito da Linha 1 e vire para baixo



em um bloco inferior direito (figura 4), assumindo como postura a imagem espelhada da do Movimento 1.

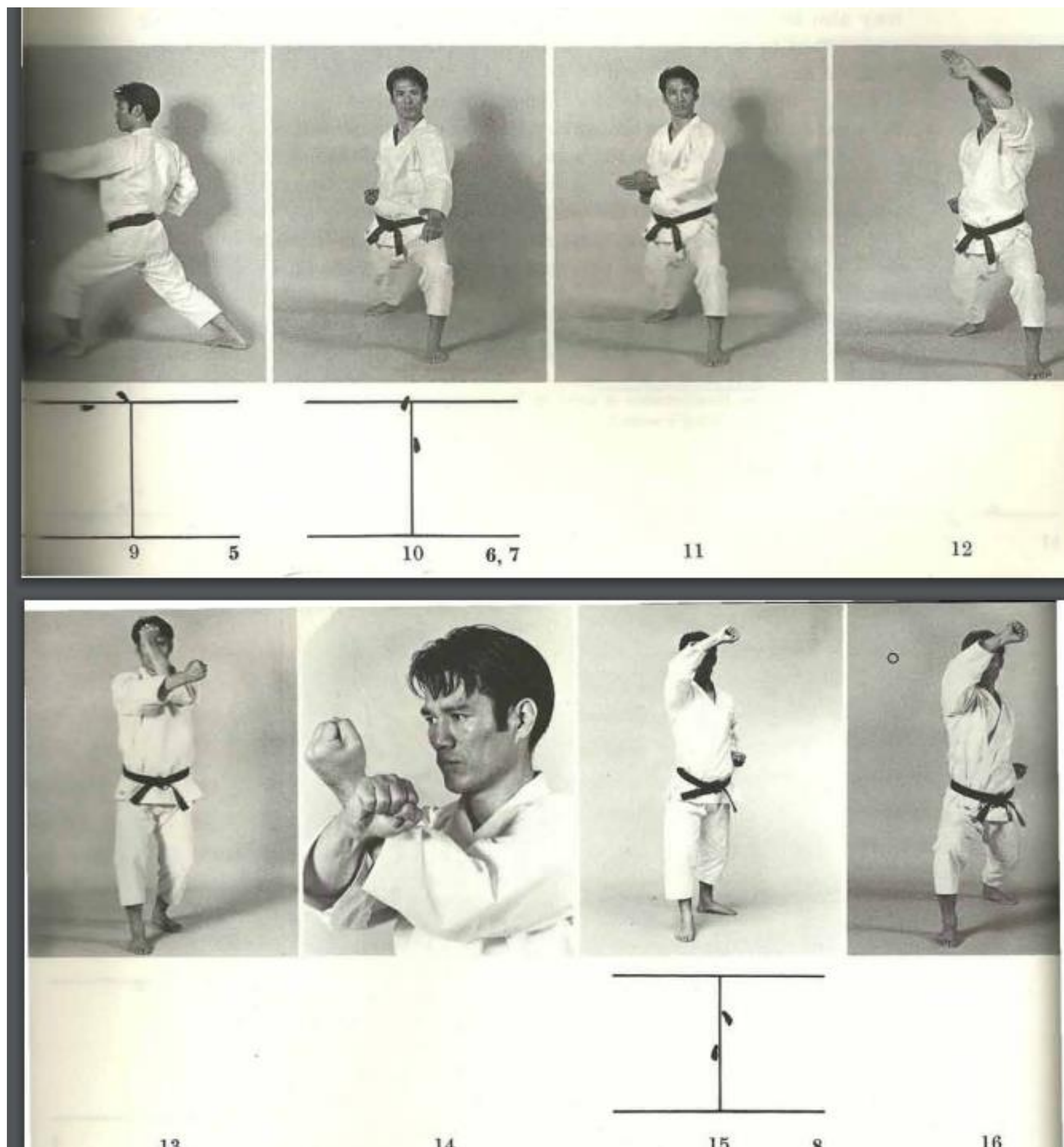
4. Simultaneamente, puxe a perna e o punho direito. Nesse movimento, descreva um grande são com o punho direito, passando na frente do ombro esquerdo, continuando na frente da testa e parando com o braço estendido no nível da cabeça.

ombro (figura 8). A perna direita é puxada para trás e endireitada. Deveria notar que a intenção aqui é libertar o pulso das mãos de um oponente após o bloqueio à direita e atacar seu rosto ou antebraço.

5. Como mostrado na figura 9, avance ao longo do ramo direito da Linha 1 com a perna esquerda e ataque ao nível médio com o punho esquerdo, retirando simultaneamente o punho direito ao quadril. (Esta é a imagem espelhada do movimento mostrado na figura 3.)

6. Girando com o pé direito, dê um passo à frente ao longo da Linha 2 e execute um bloco descendente de uma posição frontal (figura 10).

7. Abra a mão esquerda e levante-a para uma posição na frente da testa, como



mostrada na figura 12. Na conclusão do movimento, o cotovelo esquerdo deve estar levemente dobrado e a distância entre as costas da mão levantada e a testa deve ser de 15 a 20 cm.

O oponente, encontrando seu ataque no nível mais baixo bloqueado, repentinamente ataca o rosto com o punho direito; este é o ataque bloqueado com o pulso esquerdo aqui.

8. Dê um passo à frente com o pé direito ao longo da Linha 2 e endireite as pernas.4

Ao mesmo tempo, toque primeiro o cotovelo esquerdo com a parte de trás do punho direito, virando a parte de trás do punho esquerdo em direção à frente e, cruzando os pulsos, puxe a mão esquerda de volta ao quadril e levante o punho direito na testa em uma posição de bloqueio.

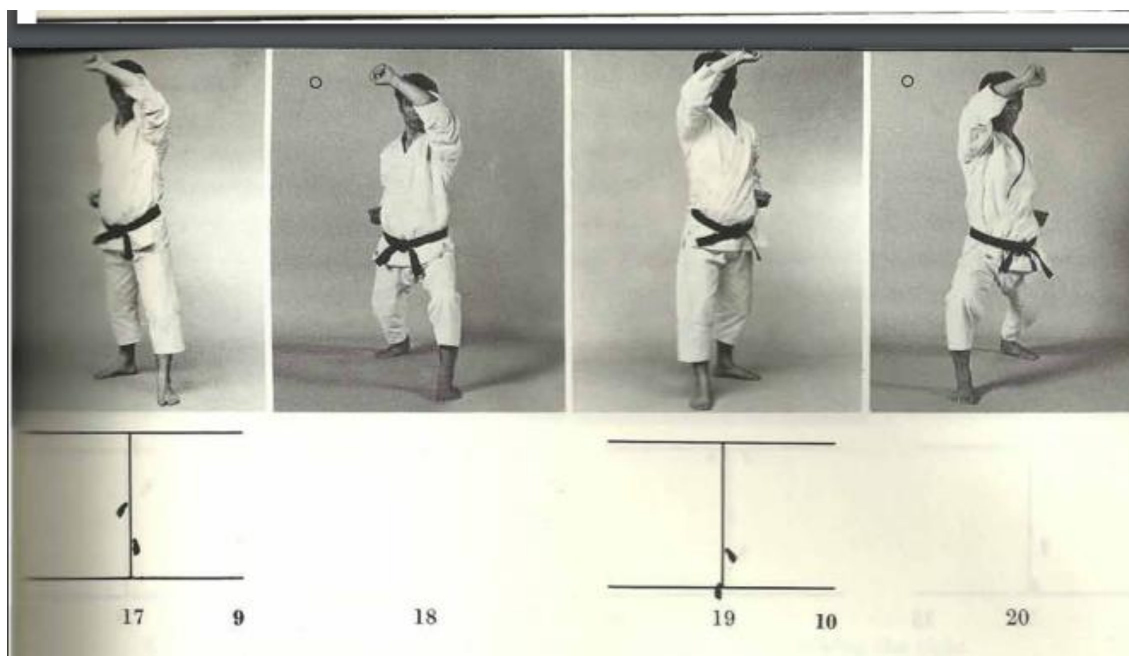
Seguindo um bloqueio pela mão esquerda do ataque do punho direito do oponente, o objetivo aqui é agarrar o pulso direito do oponente com a mão esquerda e, girando o pulso agarrado na direção externa, para quebrar o cotovelo direito do oponente, trazendo o antebraço direito contra isso. No entanto, o oitavo movimento também pode ser usado como um bloqueio contra um ataque de nível superior. Depois de se acostumar com os sétimo e oitavo movimentos, deve-se executá-los juntos como um único movimento.

9. Dê um passo à frente com o pé esquerdo ao longo da Linha 2. Simultaneamente, enquanto abre a mão direita, que foi levantada na frente da testa, e a gira para que a palma da mão fique voltada para trás, traga a parte de trás do punho esquerdo contra o cotovelo direito e, cruzando os pulsos, puxe o punho direito até o quadril e leve o punho esquerdo até a testa, como mostra a figura 17. Essa é exatamente a imagem especular do oitavo movimento. Observe que o significado desse movimento é idêntico ao do oitavo movimento e deve ser estudado como

uch.

10. É o mesmo que o Movimento 8 (figura 15). Faça um kiai no momento final do movimento de colocar o punho acima da testa.

4. Geralmente, a posição frontal é usada nos movimentos 8, 9 e 10, como mostrado nas figuras 16, 1 e 20. [Nota do tradutor.]



11. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, saia ao longo do ramo direito da Linha 3 com o pé esquerdo e execute um bloco esquerdo baixo. Isso é semelhante ao movimento l.

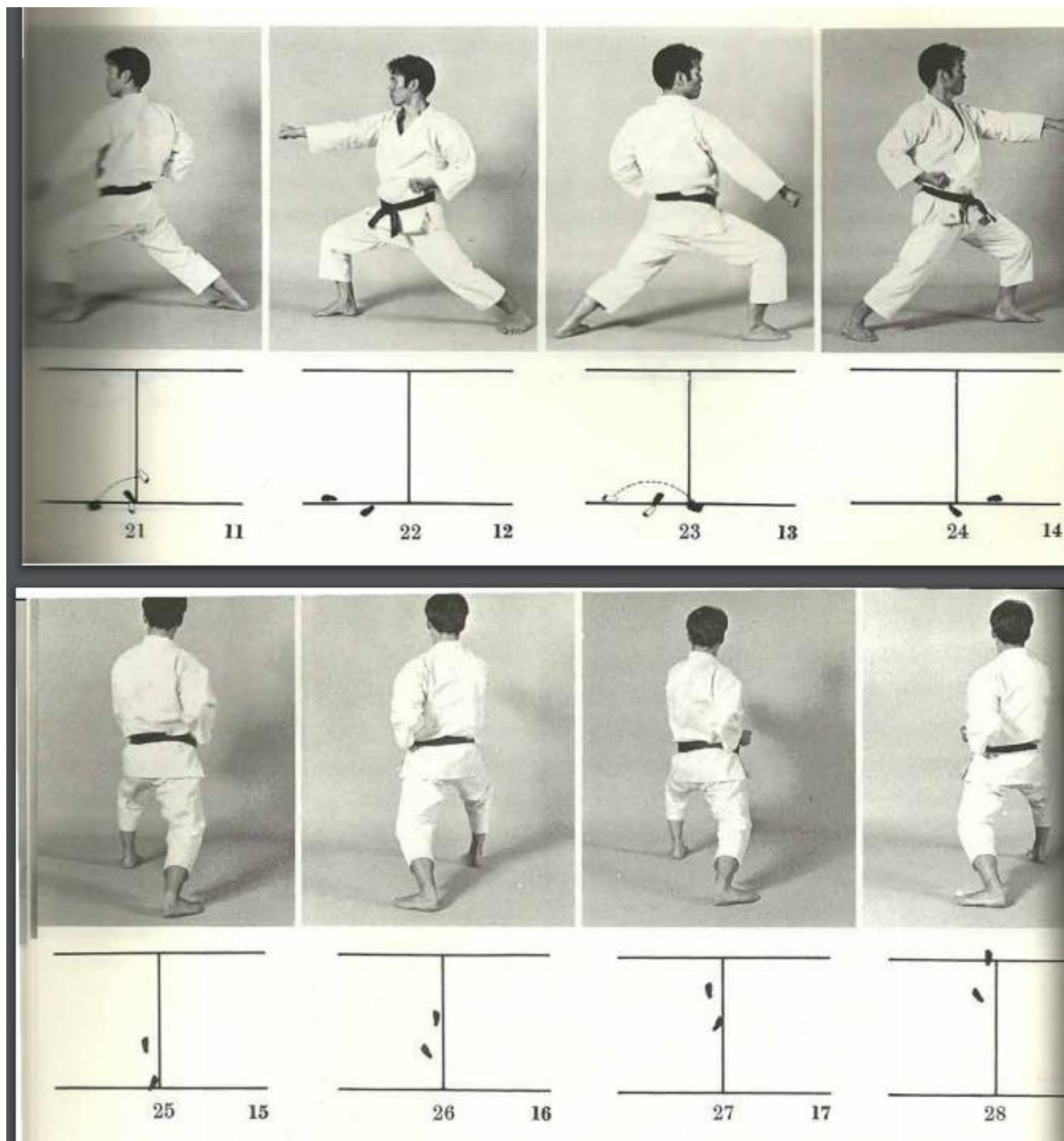
12. Dê um passo à frente ao longo do ramo direito da Linha 3 com o pé direito e simultaneamente execute um ataque frontal de nível médio com o punho direito.

13. Girando no sentido horário com o pé esquerdo, retorne o pé direito em direção ao ramo esquerdo da Linha 3 e execute um movimento de bloco descendente a partir de uma posição frontal.

14. Dê um passo à frente com o pé esquerdo no ramo esquerdo da Linha 3 e execute um ataque frontal de nível médio com o punho esquerdo.

O significado desse movimento é idêntico ao do Movimento 5. Nesse caso, como em todos os outros, tenha cuidado para que os pés se voltem para dentro com a sensação de forçá-los a se unir. Obviamente, é muito importante manter os quadris baixos e firmes.

15. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, avance ao longo da Linha 2 e execute um bloco inferior esquerdo a partir de uma posição frontal.



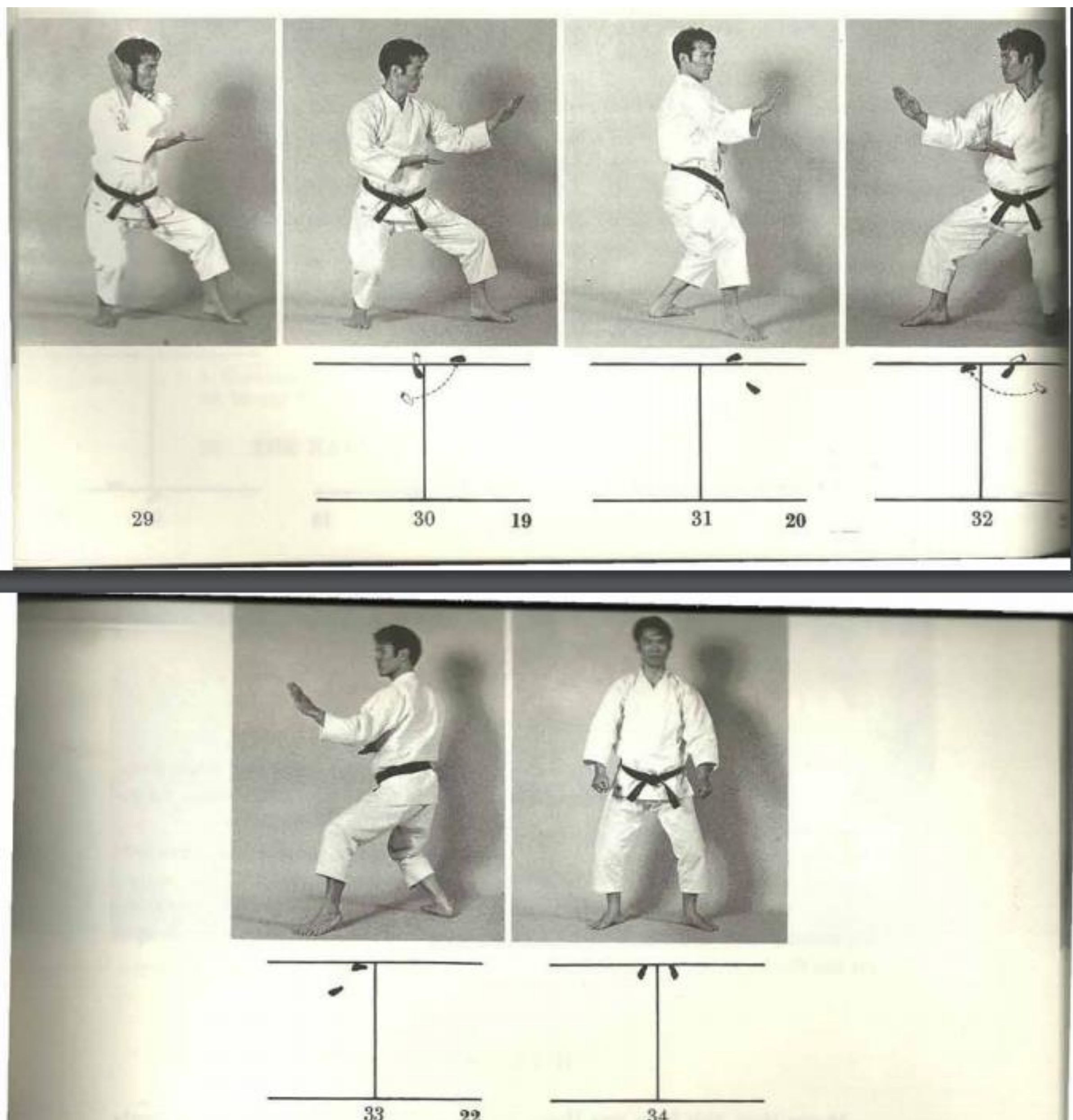
16. Avançar com o pé direito para continuar ao longo da Linha 2,

executar um ataque frontal de nível médio com o punho direito.

17. Avançando com o pé esquerdo, execute um ataque frontal esquerdo no nível médio. Observe que sempre que a mesma técnica é realizada três vezes em sequência, como no presente caso, deve haver alguma variação na força de execução, com um sentimento de aplicação de maior força no primeiro e terceiro movimentos e menos, relativamente, no segundo.

18. Continue dando outro passo adiante na Linha 2 com o pé direito (posição frontal) e execute o ataque frontal de nível médio com o punho direito. Aplique mais força aqui do que nos movimentos 16 ou 17 e dê o passo com a sensação de uma base mais ampla e firme. No momento do foco, execute um kiai.

19. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, dê um passo à frente ao longo do ramo esquerdo da Linha 1 até uma posição traseira (kokutsu); abrindo as duas mãos, traga a mão da espada esquerda (shuto) para a frente do ombro direito e depois estenda-a



para a frente, como se deslizasse ao longo do braço direito, puxando simultaneamente a mão direita na diagonal para a posição mostrada na figura 30. Este é o bloco da mão da espada do nível médio esquerdo (chiidan shutč-uke).

Esta é a técnica mais difícil de Heian Shodan e, portanto, deve ser praticada com muito cuidado. Assumindo a postura das costas (kčkutsu), segure o corpo em uma postura semi-voltada para o rosto (hanmi), com o rosto virado na direção da mão e do pé estendidos. Dobre levemente o cotovelo esquerdo, US $ 0,00 para que a distância entre ele e o lado do corpo seja de seis a sete polegadas e a ponta do dedo indicador esquerdo esteja ao nível do ombro esquerdo e dobre o polegar para dentro.

A posição da mão direita destina-se a proteger o tronco. Ele deve ser mantido horizontalmente ao nível do plexo solar, com as pontas dos dedos, mesmo ao lado do corpo. O polegar deve ser dobrado aqui também.

20. Girando com o pé esquerdo, dê um passo em direção à frente, com o pé direito se afastando na diagonal do ramo esquerdo da Linha 1 (posição traseira). Ao mesmo tempo, na imagem espelhada do Movimento 19, estenda a mão direita na frente do ombro direito, segurando o cotovelo levemente dobrado. A mão esquerda é mantida na posição horizontal em frente ao plexo solar como proteção para a região do tronco.

Esse movimento é um bloqueio com o pulso direito contra um ataque. Em seguida, procure uma abertura, segure o pulso do oponente com a mão direita e, puxando-o para dentro, ataque seu plexo solar com uma mão de lança esquerda (nukite). Os movimentos 19,21 e 22 têm um significado semelhante.

21. Girando com o pé esquerdo, pise no ramo direito da Linha 1, assumindo uma postura traseira. Estenda a mão direita na frente do ombro direito, segure a mão esquerda na posição horizontal através do plexo solar e fique de frente para a direita, observando a mão direita.

Neste momento, preste atenção especial às pernas. Apoiando o peso na perna traseira, segure o pé dianteiro no chão com a sensação de puxar um pouco para trás contra o atrito dos dedos dos pés que repousam suavemente.

22. Dê um passo à frente com o pé esquerdo, afastando-se na diagonal do ramo direito da Linha 1, para uma posição traseira e execute um bloco de mão de espada no nível médio esquerdo.

Isso completa o formulário Heian Shodan. Como os movimentos 7 e 8 são propriamente um único movimento, a forma consiste de fato em apenas vinte e um movimentos.

Yame. No comando "Yame", retire o pé esquerdo para a Linha 1, feche os punhos com as duas mãos e retorne a uma postura semelhante à de yči. A postura do inhame deve ser assumida com calma e sem pressa. Observe que os pontos de partida e chegada, as posições de yči e yame, sempre devem ocorrer no mesmo local no chão.

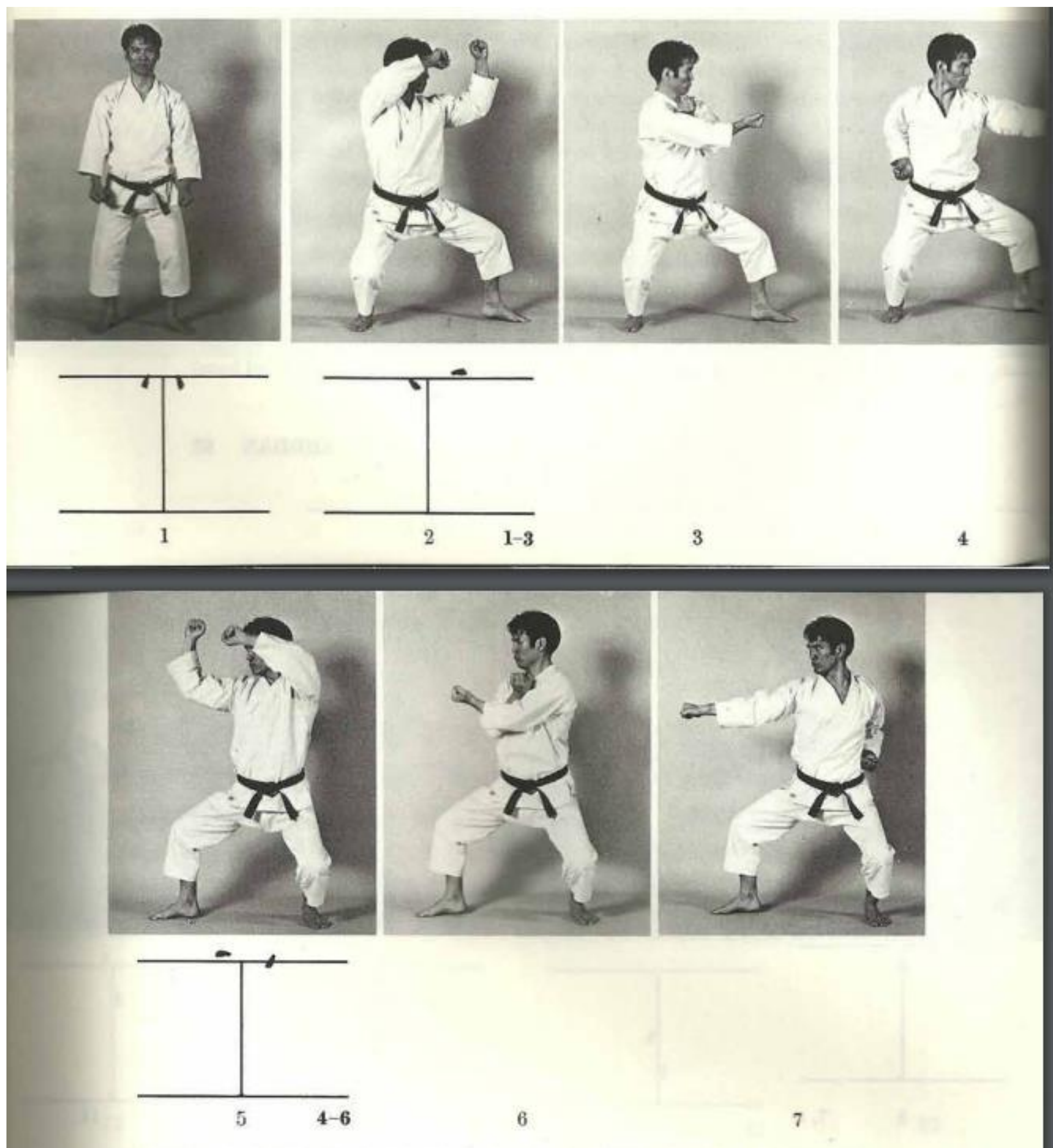
HEIAN NIDAN

Ao mesmo tempo, esse formulário era Heian Shodan. Existem 26 movimentos a serem concluídos em cerca de um minuto. Os comentários na discussão de Heian Shodan sobre contagem, arcos e yoi também se aplicam aqui. A linha de movimento é do tipo I, como em Heian Shodan.

1. Pisando com o pé esquerdo ao longo do ramo esquerdo da Linha 1, mantendo o pé direito no lugar e assumindo uma postura de costas, levante os dois punhos para as posições mostradas na figura 2. O tronco é direcionado para frente, enquanto o rosto está voltado para o lado direito.

1eft. Com esse movimento, bloqueia um ataque à face da esquerda com o pulso esquerdo e protege a cabeça com o punho direito, que está pronto para o ataque.

2. Sem alterar a posição dos pés, puxe o punho esquerdo para dentro, para uma posição na frente do ombro direito e ataque com a mão direita, com um movimento circular amplo, para a esquerda com a mão direita. O tronco é torcido lateralmente para ficar de frente para a esquerda. Observe que esse movimento é realizado com a sensação de puxar o oponente com a mão esquerda e atacar de lado com o punho direito (isto é, punho do martelo).



3. Sem mexer os pés ", ataque em uma linha horizontal para o lado esquerdo com o punho esquerdo (dedos para baixo), ao mesmo tempo puxando o punho direito para o lado em um ponto acima do quadril.

Após o ataque com o punho direito, ataque imediatamente, sem o

menor pausa, com o punho esquerdo, prestando especial atenção ao movimento dos quadris.

4. Olhando para a direita ao longo da Linha 1, traga o punho direito para uma posição fora do ombro direito, com o cotovelo dobrado e os dedos para frente, e traga o punho esquerdo para um ponto na frente da cabeça, a uma ou duas polegadas a testa. Esta é a imagem espelhada da postura mostrada na figura 2.

5. Sem alterar a posição dos pés, puxe simultaneamente o punho direito para um ponto na frente do ombro esquerdo e ataque com o punho esquerdo para o lado direito, descrevendo uma grande área com o punho:

6. Sem alterar a postura, 6 estenda simultaneamente o punho direito horizontalmente para a direita e puxe o punho esquerdo para o quadril esquerdo. Esta é a imagem espelhada do movimento mostrado na figura 4.

7. Puxe o pé esquerdo meio passo em direção à direita e, conforme ilustrado na figura

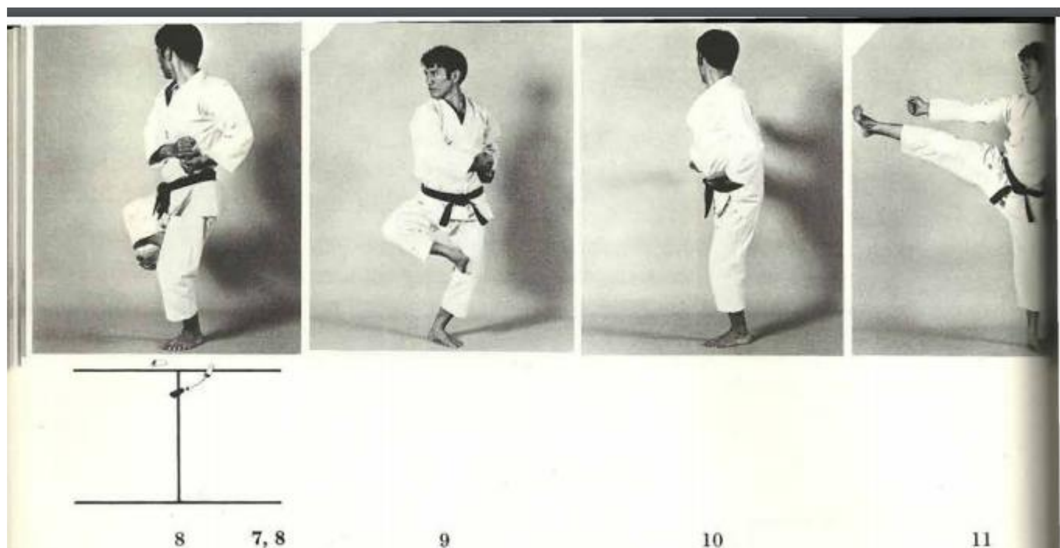
8, simultaneamente, olhe para trás, puxe a planta do pé direito para cima, ao lado do joelho esquerdo, e apoie o punho direito no punho esquerdo com os dedos do punho direito em direção ao corpo.

8. De pé, com a perna esquerda levemente dobrada, ataque simultaneamente o rosto do oponente com o punho traseiro direito (uraken) e a virilha ou o peito com o pé direito da espada (sokuto). Observe que é necessário executar os movimentos 7 e 8 como um único movimento depois de se familiarizar com as técnicas. Nesse movimento, ataques simultâneos de punho e pé estão sendo feitos quando alguém se vira para encarar um oponente que (durante o Movimento 6) sente que está atacando por trás.

9. Enquanto abaixa o pé de chute até a base da Linha 1, fique voltado para frente

5. Na edição mais recente, esse padrão é o imóvel (judo.dachi). [Nota do tradutor.]

6. Na edição mais recente, essa postura é o imóvel (judo.dachi). [Nota do tradutor.]



Linha 2, assuma uma postura de costas e execute um bloqueio com a mão esquerda da espada (cf. Heian Shodan, movimentos 19 e 22).

10. Dê um passo à frente com o pé direito ao longo da Linha 2 e assuma a postura das costas esquerda, executando ao mesmo tempo um bloqueio com a mão direita da espada (cf. Heian Shodan, movimentos 20 e 21).

Il. Dê um passo à frente com o pé esquerdo ao longo da Linha 2. e assuma a postura das costas direita, ao mesmo tempo em que executa um bloco de mão com a espada esquerda. Esse movimento é semelhante ao Movimento 9 (cf. Movimentos 19 e 22 de Heian Shodan).

12. Dê um passo à frente, com o pé direito em pé, com as duas pernas esticadas "e execute um ataque de nível médio com a lança direita de quatro dedos (shihon-nukite) com as costas da mão direita estendida para a direita; Ao mesmo tempo, deslize a parte de trás da mão esquerda aberta ao longo da superfície inferior do braço direito até a axila.

Enquanto desvia o ataque de um oponente para baixo e o puxa com a palma da mão esquerda, a pessoa lança um ataque de lança (nukita) ao plexo solar. Os movimentos das mãos e pés são coordenados. Dê um kiai no momento do foco (kime).

13. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, gire para a esquerda para assumir uma postura de costas direita com o pé esquerdo no ramo direito da Linha 3 e execute um bloco de mão com a espada esquerda. Observe que esse movimento é semelhante ao Movimento 19 de HeianShodan,

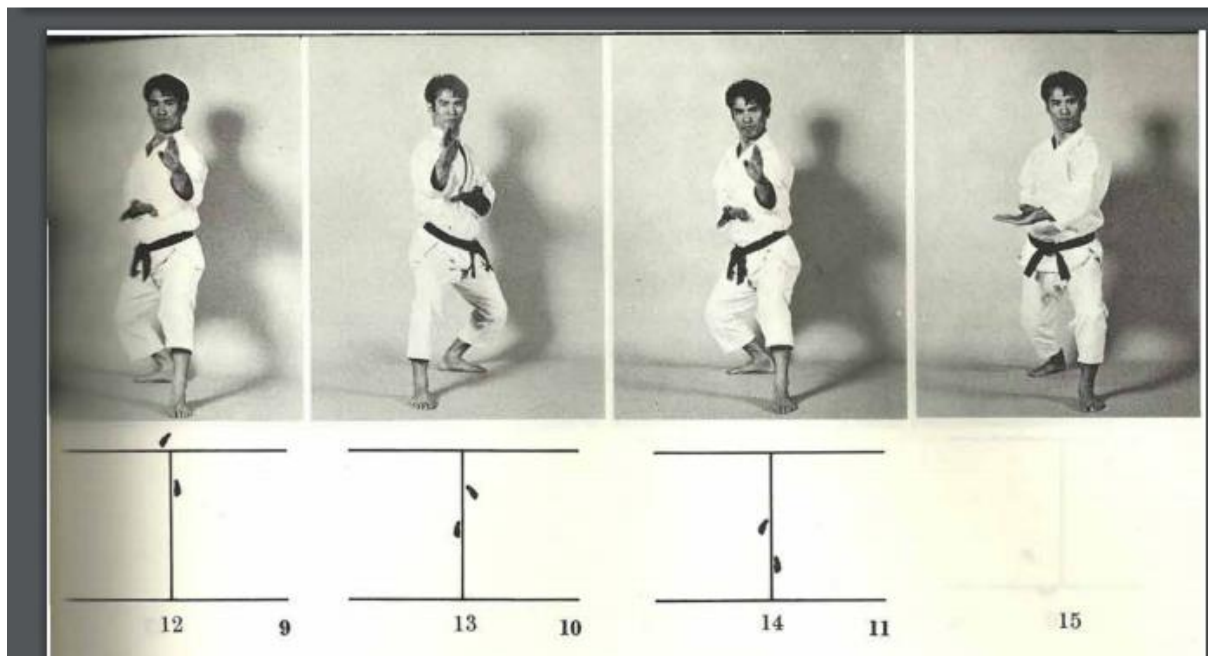
14. Mantendo o pé esquerdo no lugar, passo na diagonal para a frente, ou seja, para um

posição entre os ramos direitos das linhas 1 e 3, assuma uma postura de costas e execute um bloqueio com a mão direita da espada. Observe que esse movimento é semelhante ao Movimento 20 de Heian Shodan.

é. Continuando a manter o pé esquerdo no lugar, mova o pé direito para o ramo esquerdo da Linha 3, assuma uma postura traseira e execute um bloco de mão com a espada direita.

Este movimento é semelhante ao anterior. Também é semelhante ao Movimento 21 de Heian Shodan.

7. Normalmente, esse movimento é realizado com a postura frontal. [Nota do tradutor.]



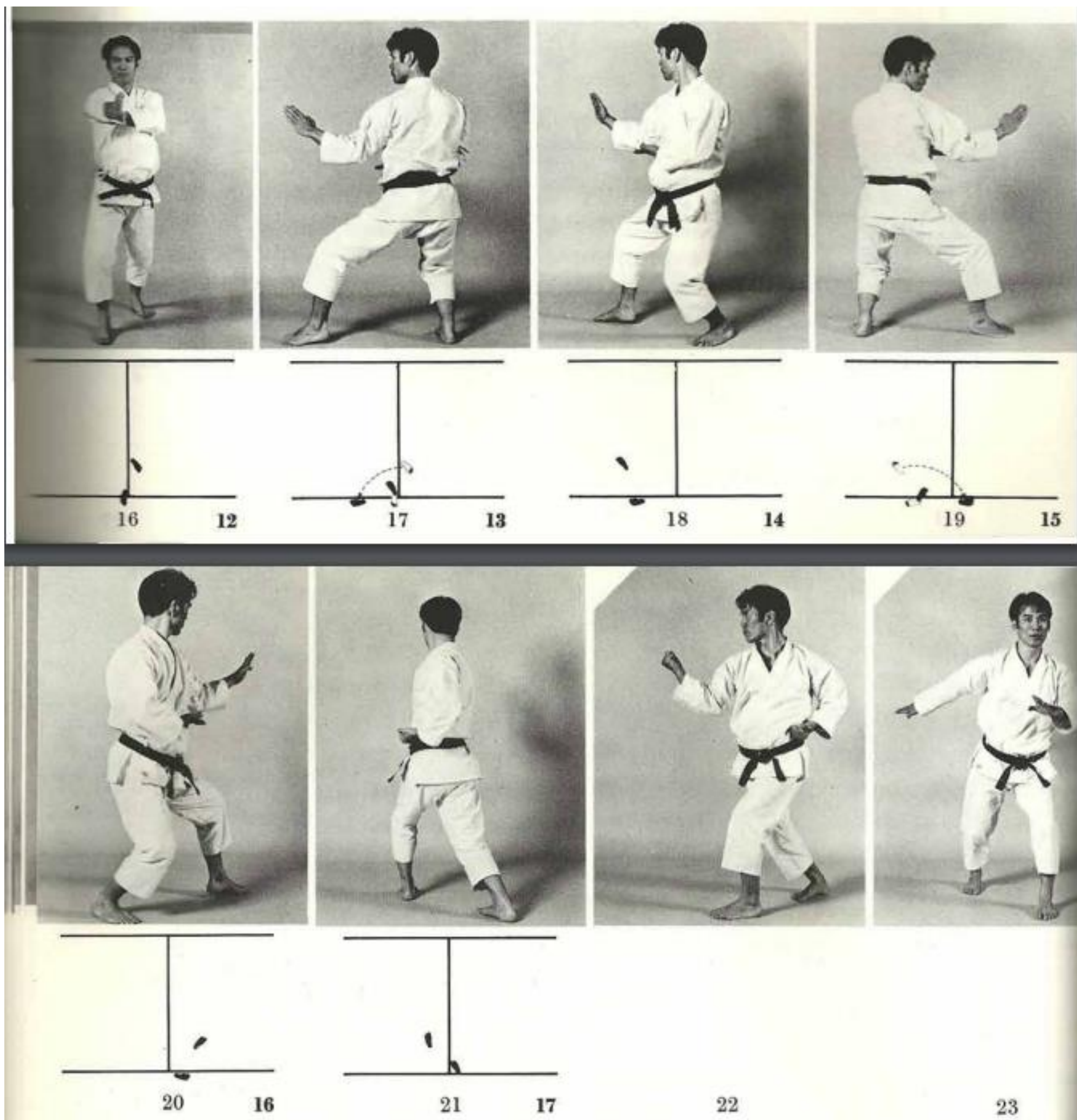
16. Mantendo o pé direito no lugar, ande simultaneamente na diagonal para a frente com o pé esquerdo e execute um bloco de mão com a espada esquerda. Isso é semelhante ao Movimento 22 de Heian Shodan.

17. Mantendo o pé direito no lugar e deslocando o pé esquerdo para a Linha 2, puxe simultaneamente a mão esquerda, o punho cerrado com os dedos para cima, de volta para o quadril e execute um bloco de nível médio direito, balançando o punho, com os dedos para o lado direito. de volta, em um amplo movimento circular, a partir de uma posição na qual o braço é estendido para baixo e inclinado para fora, para um que passa o punho pelo ombro esquerdo para executar o bloqueio.

O ombro direito é direcionado para a frente e o ombro esquerdo é puxado para trás. O calcanhar do pé traseiro tem uma tendência a subir, mas é preciso ter cuidado para que ele permaneça plantado com firmeza.

O objetivo desse bloqueio é bloquear o ataque de um oponente ao peito com o pulso direito. Esse bloqueio é chamado de bloqueio do antebraço (uchi-uke).

18. Manter o pé esquerdo no lugar e sem alterar a posição do



braços, chute para cima com o pé direito o mais alto possível em frente ao punho direito. O objetivo aqui é agarrar o pulso esquerdo de um oponente e chutar seu cotovelo com

o pé direito. Deve-se praticar chutar o mais alto possível.

19. Abaixando o pé de chute para uma posição na Linha 2, retire simultaneamente o punho direito do quadril direito, dedos para cima e execute um soco reverso de nível médio com o punho esquerdo.

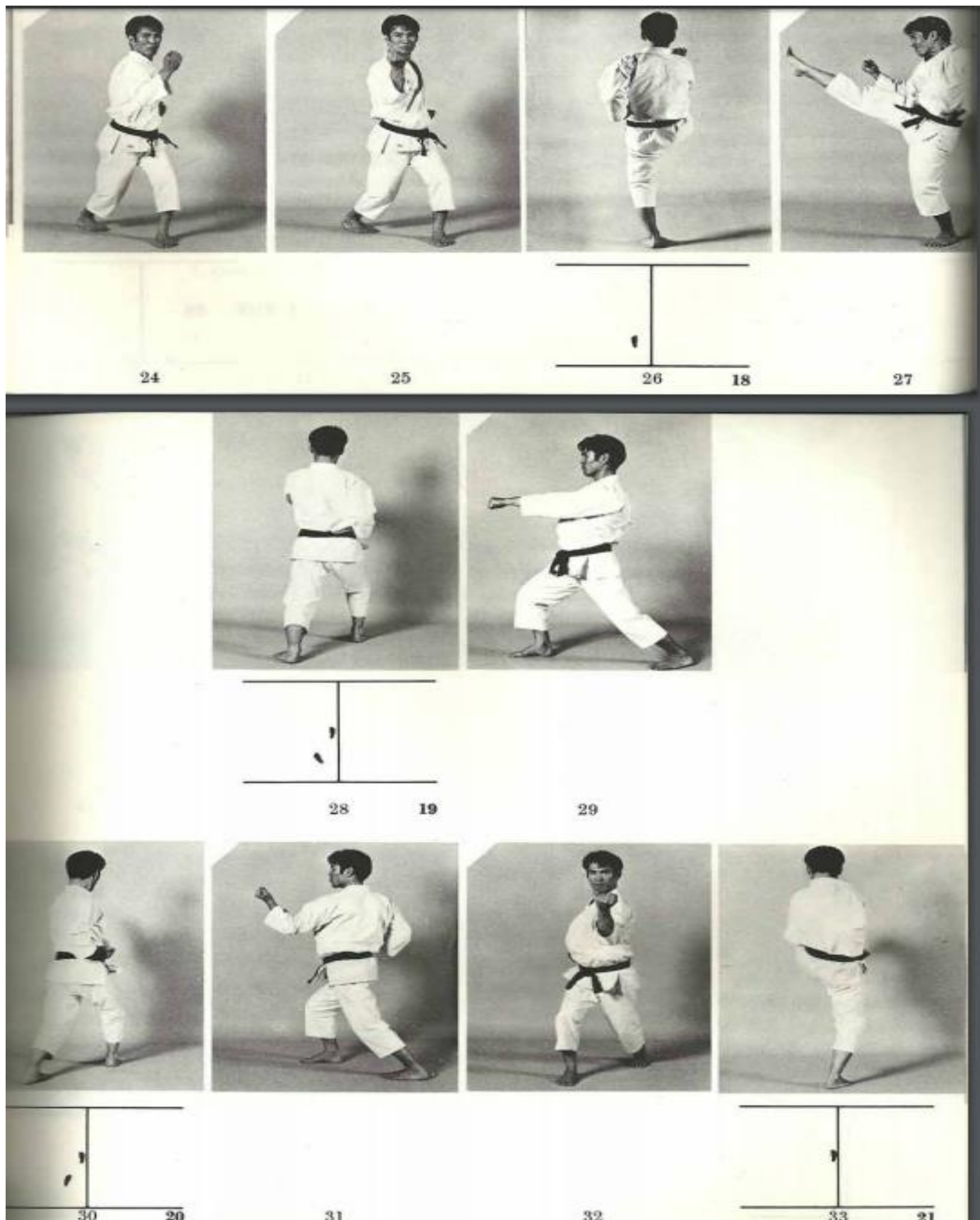
20. Sem mexer os pés, execute um bloqueio do antebraço no nível médio esquerdo,

descrevendo um sentido anti-horário estão na frente do corpo com o punho esquerdo. Este movimento é a imagem espelhada do Movimento 17.

Deve-se ter cuidado para ter o ombro esquerdo voltado para a frente e o direito voltado para trás, além de manter o calcanhar traseiro fixo.

21. Sem deslocar o pé direito ou a posição dos dois braços, chute alto para a frente com os pés esquerdos. Esta é a imagem espelhada do Movimento 18.

22. Enquanto abaixa o pé de chute esquerdo para uma posição na Linha 2, retire o

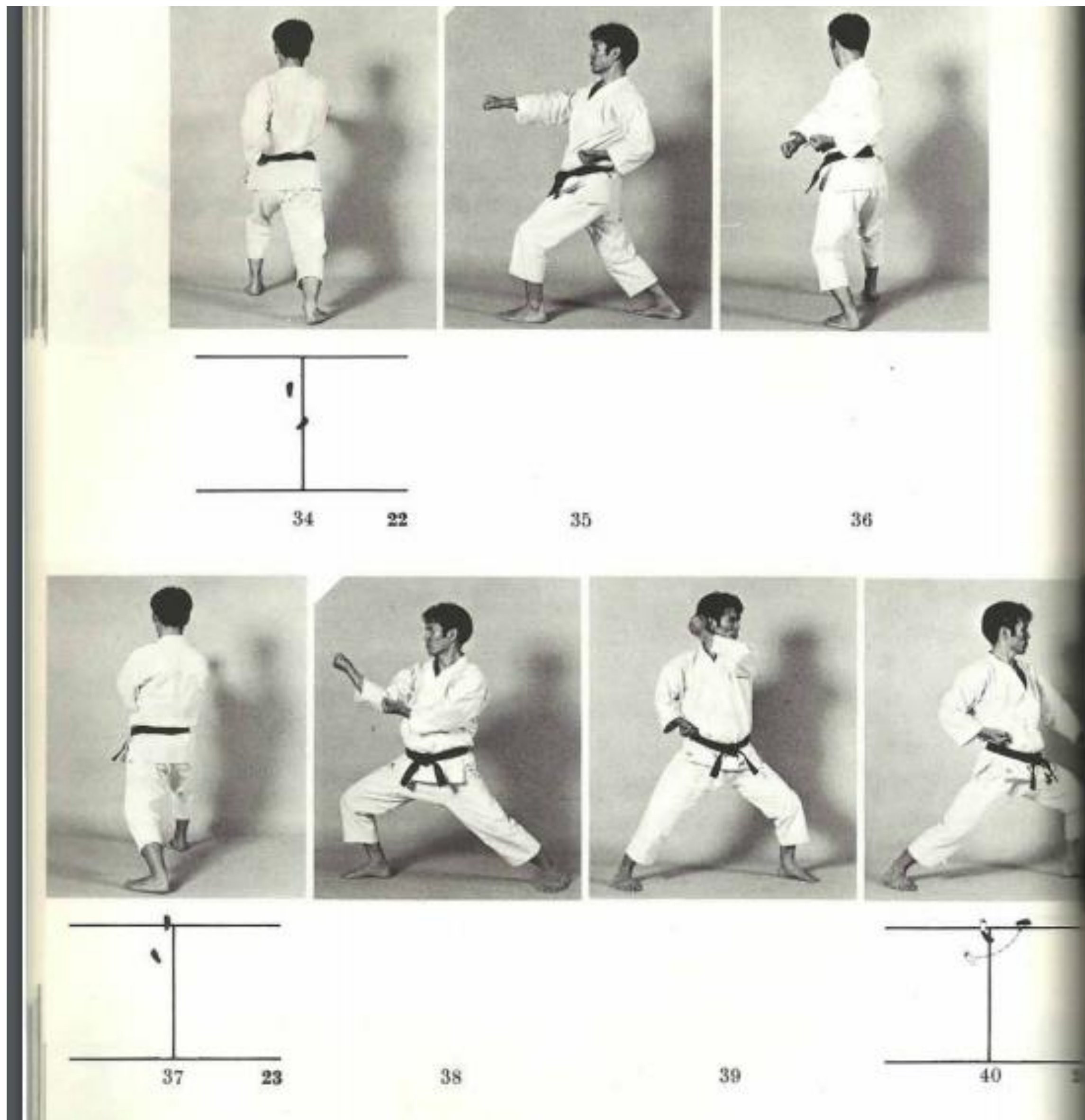


punho esquerdo e ataque com um soco reverso de nível médio direito. Este é o espelho imagem do movimento 19.

23. Sem mover o pé esquerdo, dê um grande passo à frente com o botão direito

pé (ao longo da linha 2). Assumindo uma postura frontal ", execute uma dupla bloqueio manual com o punho direito, dedos para cima, trazendo ao mesmo tempo punho esquerdo para tocar o cotovelo direito. Esse bloco é chamado de morote-uke. Para o bloco de nível médio, o cotovelo deve estar levemente dobrado e 15 a 20 cm do lado do corpo, como no bloco da mão da espada (shuto-uke).

8. Na edição mais recente, essa postura é o imóvel (fudo.dachi). [Nota do tradutor.]

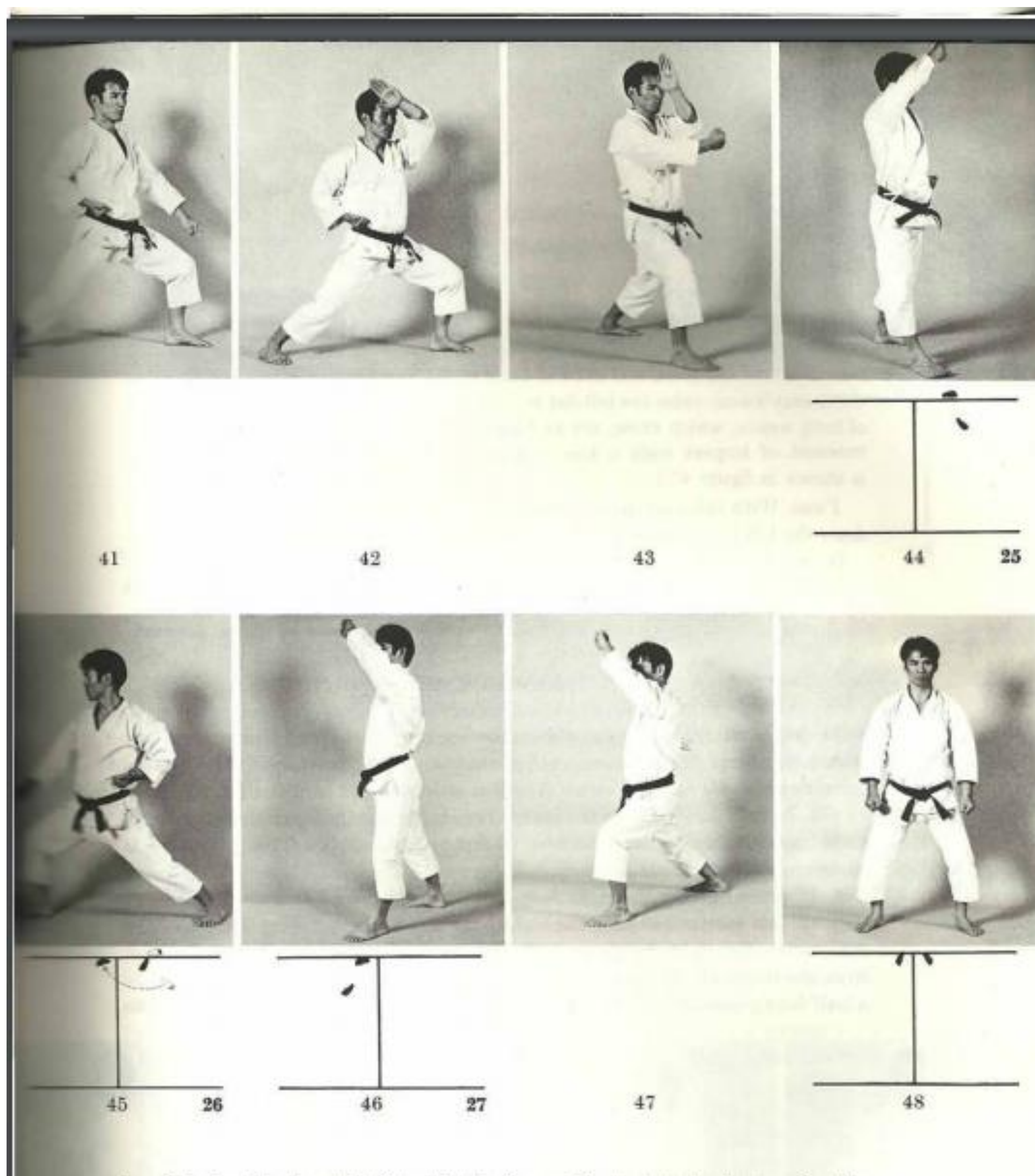


24. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, vire para a esquerda, colocando o pé esquerdo no ramo esquerdo da Linha 1, assuma uma postura frontal e, simultaneamente, leve o punho direito ao quadril e execute um bloco descendente com o punho esquerdo.

Isso é semelhante ao Movimento 1 de Heian Shodan.

25. Sem mover o pé esquerdo, abra a mão esquerda e leve-a ao

testa, ao mesmo tempo pisando para a direita, com o pé direito, diagonalmente longe do ramo esquerdo da linha 1. Endireite as pernas e execute uma



bloqueie o nível com o punho direito, com os dedos direcionados para a frente e retire o punho esquerdo para o quadril ".

Isso é semelhante aos movimentos 7 e 8 de Heian Shodan. Como no Movimento 7 desse kata, primeiro abra o punho esquerdo e levante-o para uma posição na frente e acima

a testa, depois deslize a parte de trás do punho direito, passando pelo cotovelo esquerdo, com os dois pulsos cruzando.

26. Sem deslocar o pé esquerdo, mova o pé direito para a Linha 1 e, enquanto

9. Na edição mais recente, essa postura é a postura frontal. [Nota do tradutor.]

Para posicionar a frente, execute um bloco para baixo com o punho direito e retire o punho esquerdo para o quadril. Este movimento é semelhante ao Movimento 3 de Heian Hodan.

27. Mantendo o pé direito no lugar, o pé esquerdo sai (na frente diagonalmente direita) a meio caminho entre o ramo direito da Linha 1 e da Linha 2. Enquanto estica as pernas, abra o punho direito, que estava na posição de bloqueio de nível inferior, levante-o acima da cabeça e puxe-o de volta para o quadril, como se estivesse segurando e torcendo o braço do inimigo; levante o punho esquerdo para uma posição acima da cabeça. Os movimentos de ambos os pulsos, que se cruzam, são como mencionei antes. Desta vez, no momento do impacto, emitem um kiai (kakegoe). (Nota: a posição frontal habitual é mostrada na figura 47.)

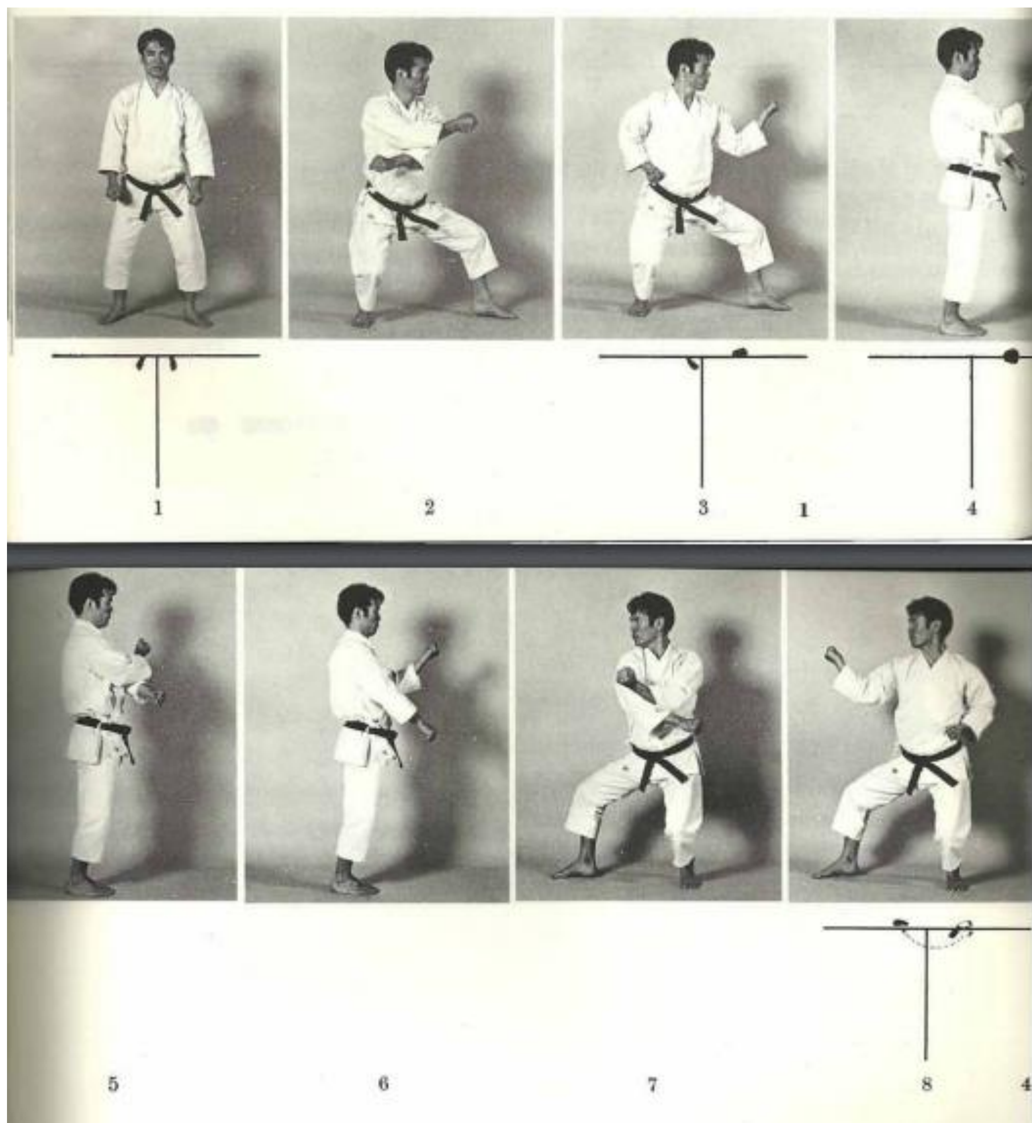
Yame. Com esse movimento, o kata é concluído. Sob o comando do inhame, puxe o pé esquerdo para dentro e lentamente, assim como a postura yči original. Nesta descrição, existem vinte e sete movimentos no kata; no entanto, como os movimentos 7 e 8 devem ser executados como um movimento único, existem de fato 26 movimentos.

HEIAN SANDAN

Existem vinte e três movimentos neste formulário, levando cerca de um minuto para serem concluídos. Os comentários sobre comandos, curvas e assim por diante são os mesmos de Heian Shodan. A linha de movimento é da forma T. Yoi. Como em Heian Shodan, a posição aqui é a posição natural V aberta. Ambos os braços são mantidos em uma posição natural na frente das coxas. Esta posição yči é mostrada na figura 1.

1. Sem mover o pé direito, saia ao longo do ramo esquerdo da Linha 1

com o pé esquerdo e assuma a posição dorsal direita. Em um movimento rasgado dos punhos, mova o punho direito da frente do ombro esquerdo e o punho esquerdo da coxa, bloqueando conforme mostrado na figura 3 com o punho esquerdo. O tronco está em uma postura semi-voltada e o rosto virado na direção do punho esquerdo. o



O objetivo aqui é bloquear um ataque à caixa torácica esquerda por um oponente da esquerda.

2. Mantendo o pé esquerdo no lugar, leve o pé direito para a esquerda e assuma uma postura de pés juntos (heisoku). De frente para a esquerda, troque as mãos bloqueadoras, puxando os dois punhos em direções opostas, trazendo o punho direito, de baixo, para fora do cotovelo esquerdo e para cima, e balançando o punho esquerdo para baixo do ombro direito. Assim, o braço direito executa um bloco de nível médio, e o esquerdo

o braço balança para baixo em um bloco de nível inferior. Consulte a figura 4.

No final do movimento, o braço direito está meio dobrado e o cotovelo direito a cerca de quinze centímetros do peito, com o punho direito ao nível do ombro. Os punhos estão à largura de um ombro. O oponente, encontrando seu ataque com o punho direito bloqueado no Movimento 1, agora ataca com o punho e o pé esquerdo: o objetivo aqui é bloquear esses dois ataques.

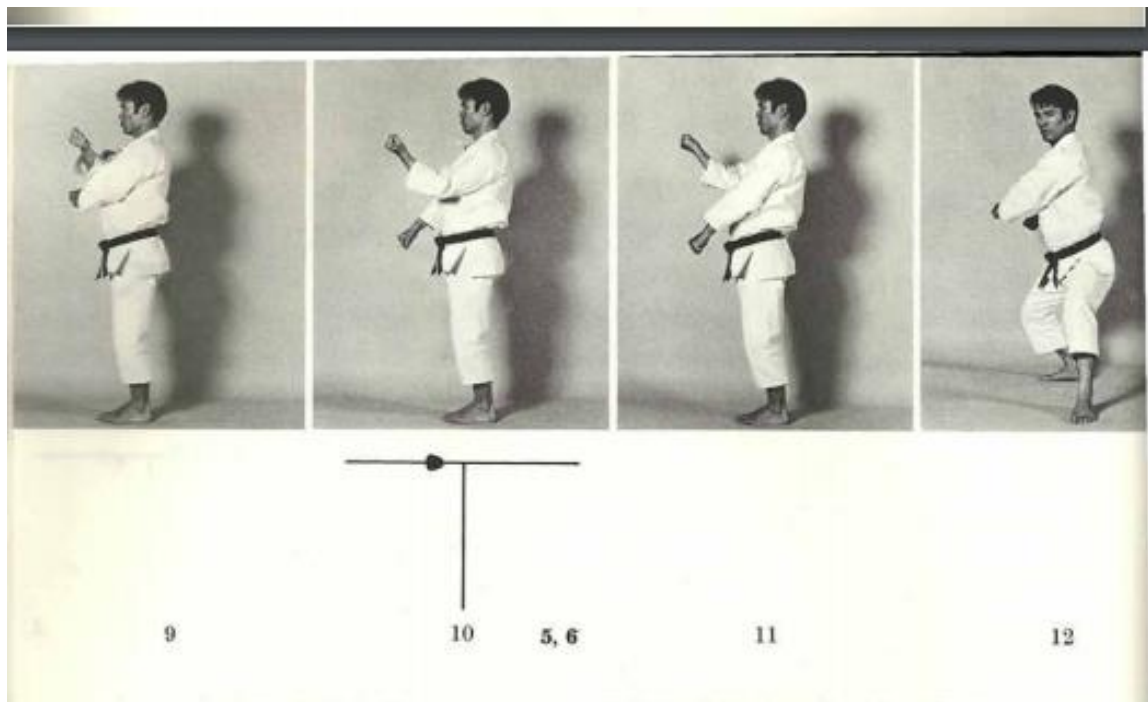
3. Sem alterar a postura, abaixe a lista da direita, passando dentro do cotovelo esquerdo e o punho esquerdo, passando fora do cotovelo direito, em um movimento rasgado, para executar um bloqueio de nível inferior com o punho direito e o nível médio bloco com a esquerda. Esse movimento é a imagem espelhada da mostrada na figura

4)

Retirando o punho e o pé após os bloqueios anteriores, o oponente agora ataca com o punho e o pé opostos. O objetivo do presente movimento é bloquear o ataque do punho direito com o braço esquerdo e desviar o ataque do pé para baixo com o punho direito. Os movimentos 2 e 3 são bloqueios contra ataques combinados de punho e pé do lado esquerdo e podem transformar uma posição desvantajosa em favorável. Deve-se notar que, na prática real, a configuração mais baixa da posição frontal seria preferível à que está aqui contra a posição de um oponente.

ataque combinado.

4. Girando no sentido horário com o pé esquerdo, coloque o pé direito em direção ao ramo direito da Linha 1 em uma posição traseira esquerda. Puxe simultaneamente o punho esquerdo de volta para o quadril, passando na frente do ombro direito, e gire o punho direito de



fora do cotovelo esquerdo para executar um bloco de nível médio no lado direito. Enfrente na direção do punho direito, segurando o corpo em uma postura semi-voltada. Esta posição é a imagem espelhada da mostrada na figura 3.

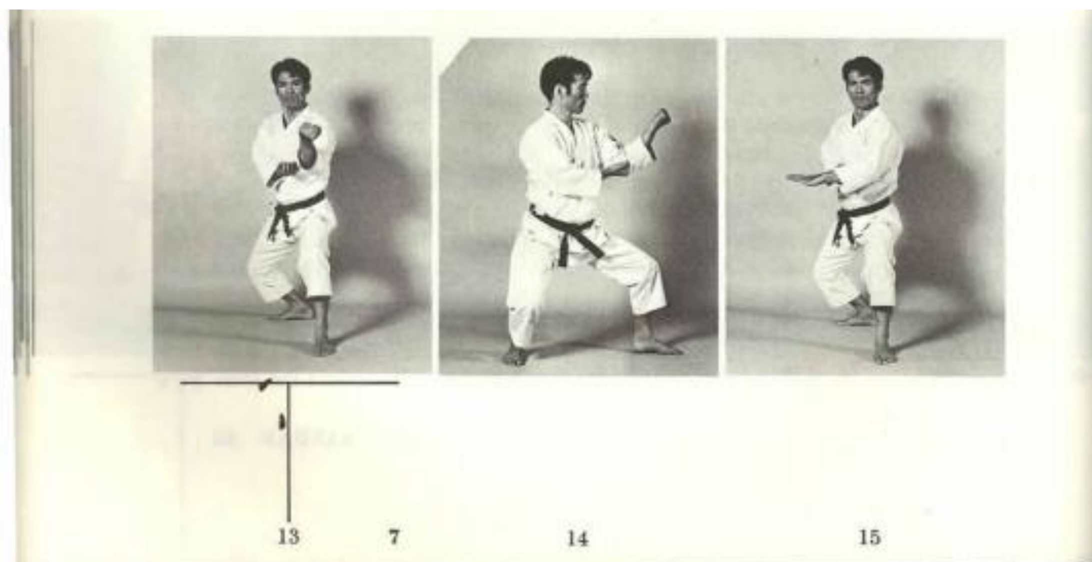
5. Mantendo o pé direito no lugar e puxando o pé esquerdo para ele, assuma uma postura de pés juntos (heisoku) e execute simultaneamente um bloco de nível médio com o braço esquerdo e um bloco de nível inferior com o direito. Esta é a imagem espelhada do Movimento 2.

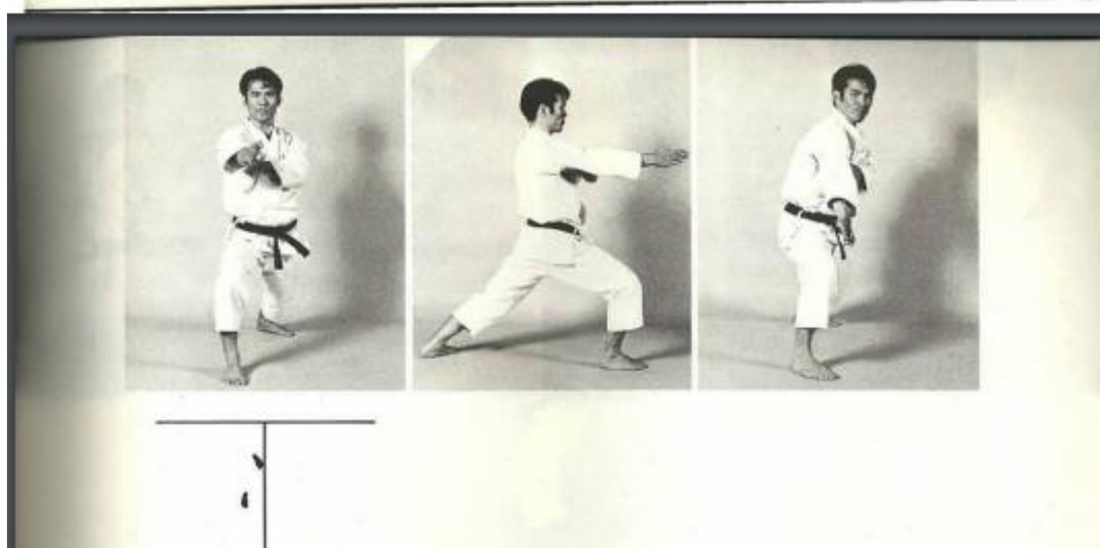
6. Sem alterar a postura, troque as mãos de bloqueio, executando um bloco de nível médio com o punho direito e um bloco de nível inferior com a esquerda. Esta é a imagem espelhada do Movimento 3.

7. Sem mover o pé direito, pise simultaneamente com o pé esquerdo

ao longo da Linha 2, em uma posição de costas direita e execute um bloqueio de mão dupla esquerda (morote-uke), trazendo o punho direito, com os dedos para cima, ao lado do cotovelo esquerdo.

8. Manter o pé esquerdo no lugar e pisar com o pé direito ao longo da Linha



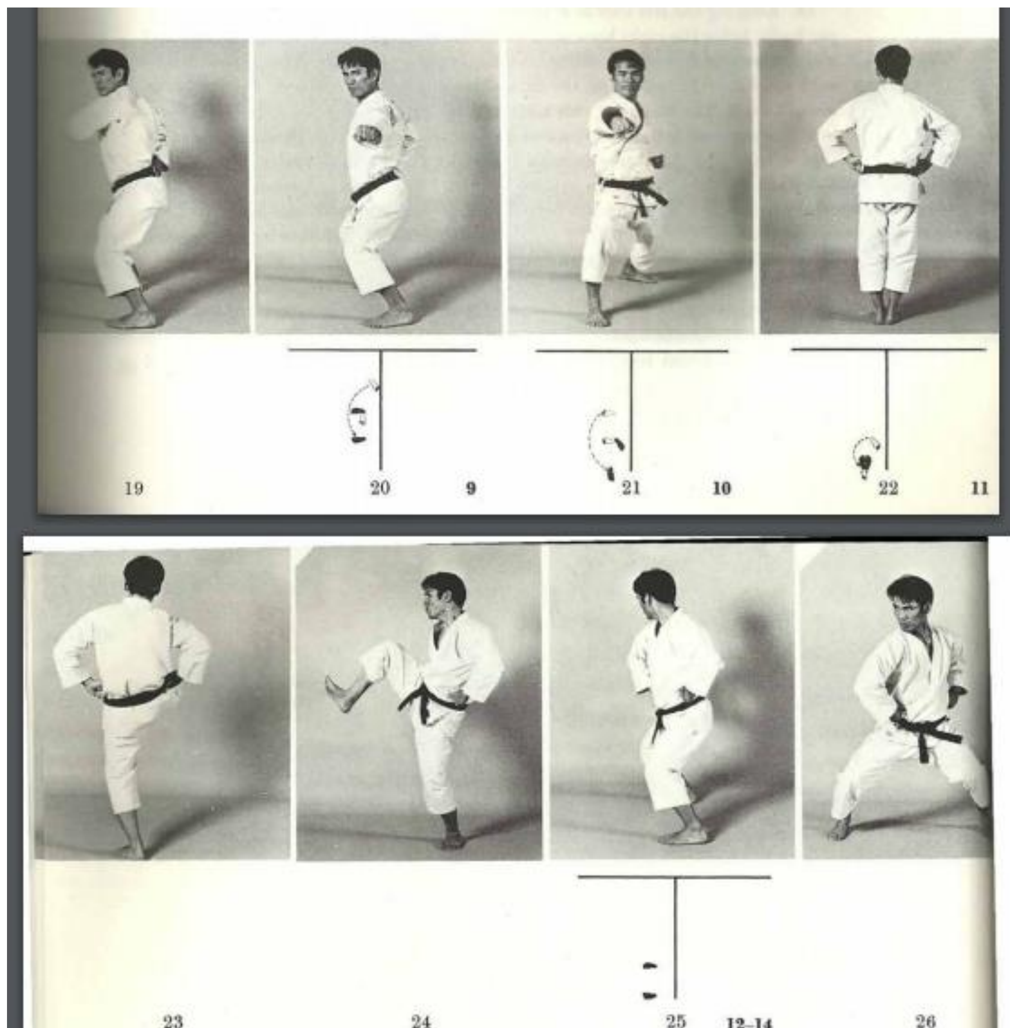


2, abaixe a mão da espada esquerda até um ponto sob o braço direito, palma da mão para baixo, e execute um ataque com a lança direita de quatro dedos no nível médio (shihon nukite) com a palma da mão voltada para o lado esquerdo. A mão direita é empurrada para frente a partir de um ponto logo acima do punho da mão da espada esquerda. O que ele quer dizer é que a palma da mão esquerda é para pressionar e puxar o punho direito do oponente enquanto ataca o peito, enquanto a mão direita com quatro dedos é um contra-ataque ao plexo solar do oponente.

9. Gire a mão da lança para a esquerda, como mostra a figura 18. Girando com o pé direito, gire o corpo inteiro no sentido anti-horário 180 graus para a esquerda, avançando com o pé esquerdo ao longo da Linha 2 para assumir uma posição de equitação.

Durante a virada, estique o braço esquerdo para executar um ataque de martelo de ferro esquerdo (tettsni) para o lado, dedos para baixo, puxando o punho direito de volta ao quadril e virando o rosto para a esquerda (olhando ao longo da Linha 2).

Soltando os quadris, estenda o martelo de ferro esquerdo (bata com o dedo mindinho do punho) ao nível do ombro. O oponente bloqueou o dedo frontal



a lança empurrava e agarrava e torcia o pulso para a esquerda, de modo que a intenção aqui é girar o corpo com a torção, girando para a esquerda para que o pulso fique para trás e atacando com um martelo de ferro ao lado do oponente.

10. Manter o pé esquerdo no lugar e dar um grande passo à frente ao longo da Linha

2 em uma posição frontal, puxe simultaneamente o punho esquerdo de volta para o quadril e execute um ataque de nível médio com o punho direito.

Tendo o oponente recuado em surpresa, aproveita-se e executa um ataque final ao plexo solar. Dê um kiai neste momento. U. Sem deslocar o pé direito, puxe o pé esquerdo para a direita e gire no sentido anti-horário por meia volta, de modo a ficar virado para trás ao longo da Linha 2

em uma posição de pés juntos, ao mesmo tempo apoiando os punhos acima dos quadris com os dedos para trás e os cotovelos akimbo.

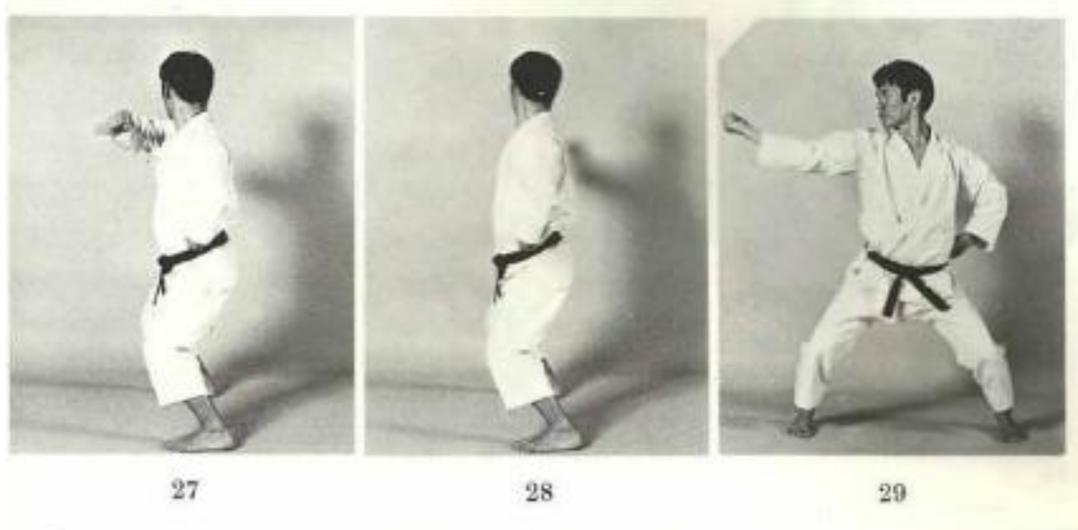
Aplique força total com um kiai no Movimento 10; depois execute o Movimento Il lentamente. Este é um exemplo de dois dos pontos principais do kata, o grau de força e as técnicas rápidas e lentas, conforme descrito anteriormente.

12. Mantendo o pé esquerdo como está e sem quebrar a postura da parte superior do corpo, levante o joelho direito alto, balance levemente o cotovelo direito para trás e, enquanto estiver pisando na linha 2, execute uma técnica de empi (empi) com o cotovelo direito. os punhos ainda

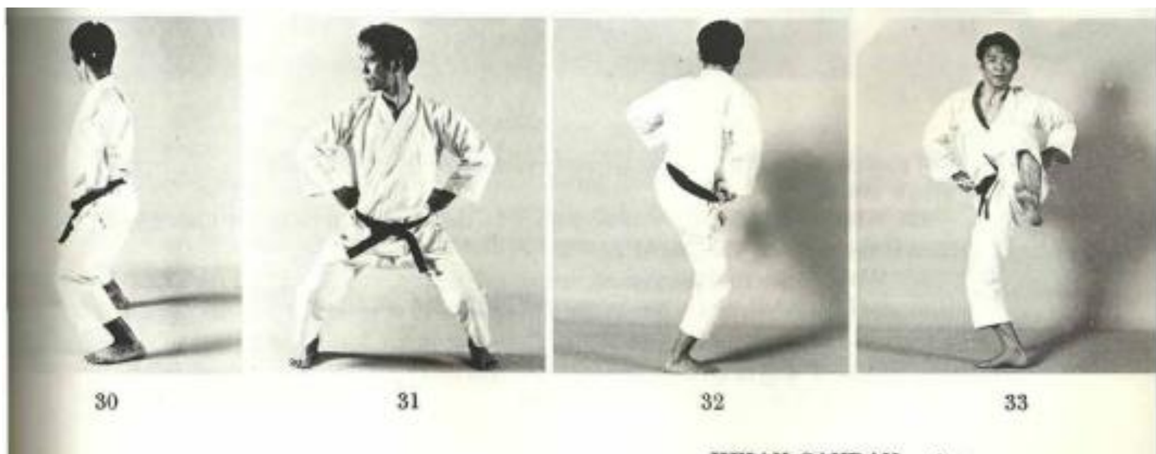
descansando nos quadris. Continue olhando em direção ao oponente ao longo da Linha 2. A postura neste momento é andar a cavalo. A intenção aqui é bater e quebrar a coxa do oponente e, ao mesmo tempo, atacar o plexo solar com o cotovelo direito. Numa situação real é

é estranho ter os dois punhos apoiados nos quadris, para que o ataque do punho direito do oponente seja bloqueado com o punho esquerdo; depois, segurando o pulso, puxe o oponente e ataque o peito com o cotovelo direito. Imediatamente siga com um ataque com as costas do filtro do oponente (jinehu).

13. Sem alterar a posição dos pés ou a postura, ataque para o lado com o punho direito, levantando o punho em um movimento circular na frente do ombro direito e depois para fora (em direção à parte traseira da Linha 2), mantendo o cotovelo levemente dobrado, o punho nivelado com o ombro e a parte de trás do punho virada


27 28 29

para baixo. Observe que, conforme descrito na etapa anterior, o ponto aqui é um ataque ao filtro do oponente com o golpe do punho traseiro. 14. Sem alterar a posição dos pés ou a postura, coloque o punho direito em sua posição acima do quadril direito com os dedos nas costas. Os movimentos 13 e 14 devem ser realizados em rápida sucessão. 15. Mantendo o pé direito no lugar e sem alterar a postura, simultaneamente bata para frente com o pé esquerdo ao longo da Linha 2 e execute um ataque no cotovelo esquerdo. Esse movimento é a imagem espelhada do Movimento 12. 16. Sem alterar a postura, gire o punho esquerdo para cima do ombro esquerdo e para baixo com os dedos para cima. O movimento do punho deve terminar mais ou menos no nível do ombro, sendo este o reflexo do movimento 13. 17. Sem alterar a postura, retorne a esquerda: do punho ao quadril com o: dedos às costas em um movimento que é a imagem espelhada do Movimento 14. 18. Como no Movimento 12, mantendo o pé esquerdo no lugar e sem alterar

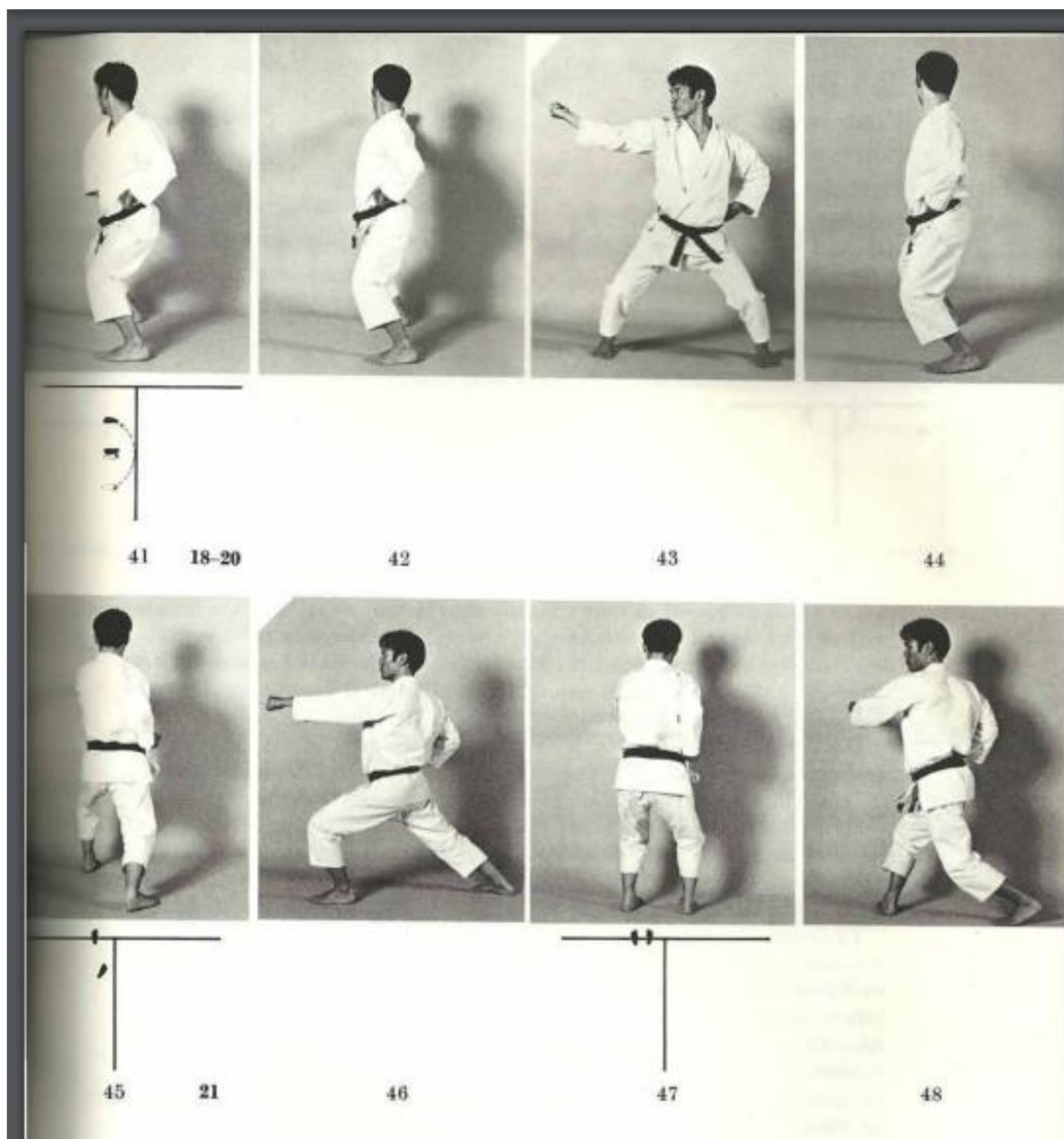


30 31 32 33

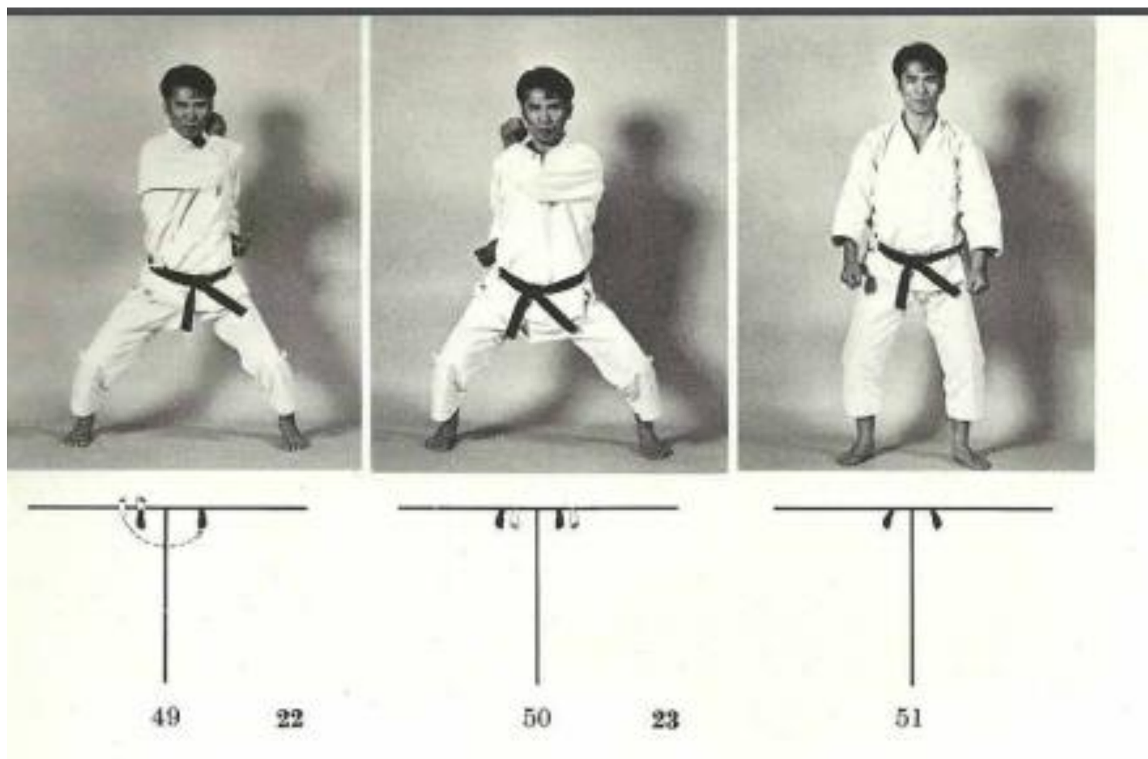
34 15–17 35 36

37 38 39 40

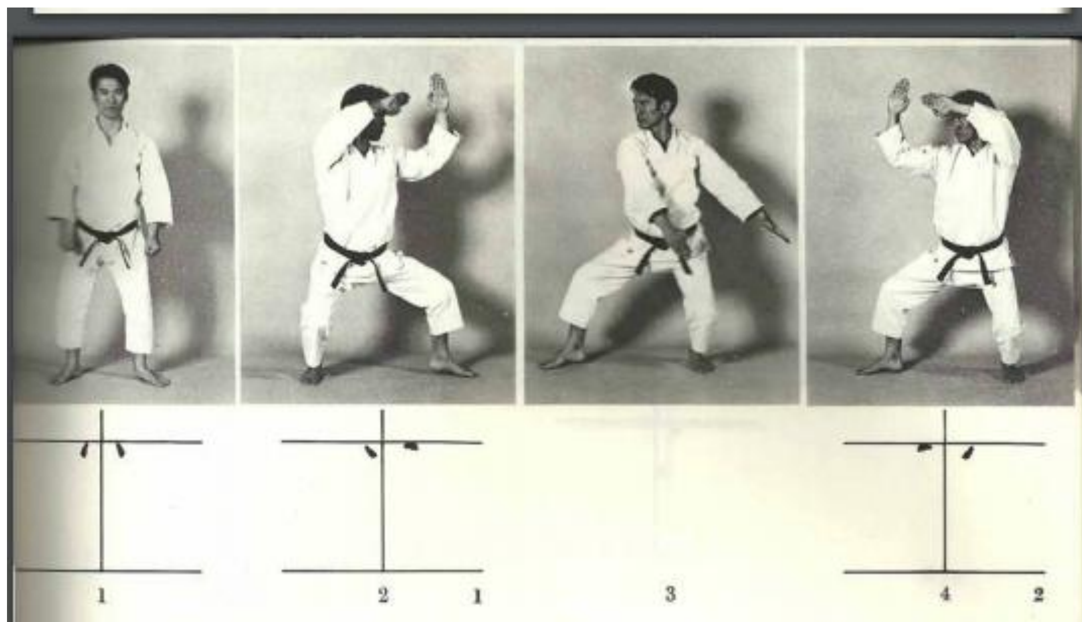
Na postura, bata para colocar o pé direito na Linha 2 e execute um ataque no cotovelo direito. 19. Sem alterar a postura, ataque à direita com o punho direito. É o mesmo que o Movimento 13. 20. Sem alterar a postura, retorne o punho direito ao quadril direito. É o mesmo que o Movimento 14. Observe que os movimentos 12 a 20 deste kata são uma repetição tripla de uma técnica. Existem muitos exemplos disso nos diferentes katas e, em todos esses casos, o segundo movimento é executado de maneira relativamente leve e o terceiro com grande força.



21. Sem mexer o pé direito, vá para a posição inicial ao longo da Linha 2, assumindo uma posição frontal e voltada para a posição inicial e execute um ataque de nível médio esquerdo, com o punho direito no quadril, dedos para cima. 10 22. Sem deslocar o pé esquerdo, puxe o pé direito para a esquerda em uma posição com os dois pés na Linha 1 e ligeiramente separados e, em seguida, sem pausar o giro no sentido anti-horário 180 graus para a esquerda no pé direito. Como o 10. No momento, é habitual, no início deste movimento, estender o braço direito para o lado, isto é, em direção ao ponto de partida da Linha 2, como se estivesse segurando a Japel de um oponente e puxando-o para dentro. [Nota dos tradutores.]

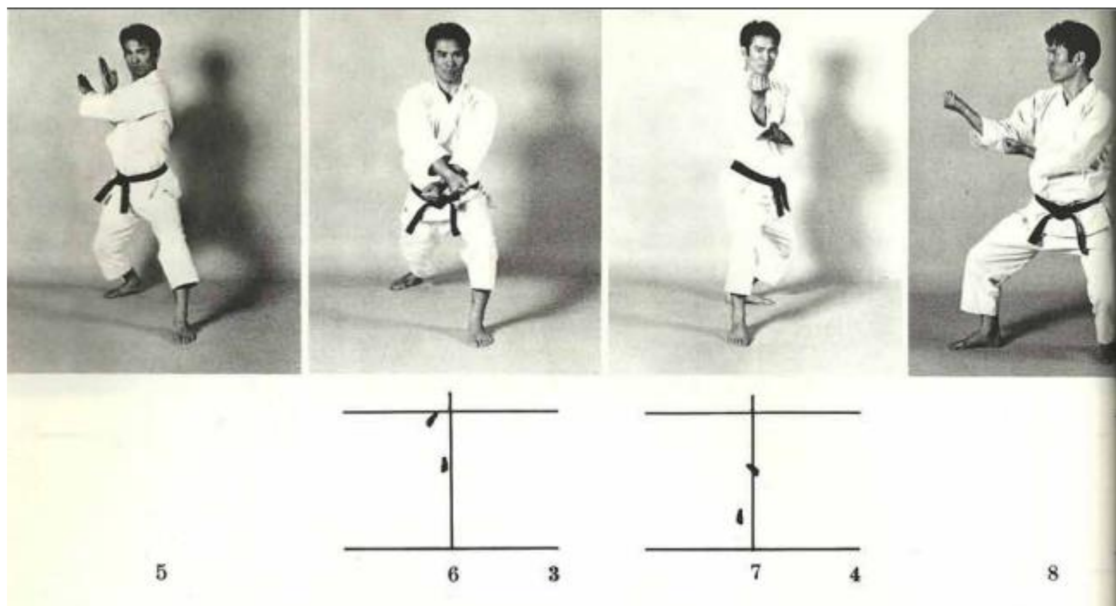


o pé esquerdo é novamente colocado na Linha 1 (posição de equitação), gire o punho direito para cima, com o cotovelo dobrado e os dedos para dentro, em um movimento de varredura até um ponto sobre o ombro esquerdo e empurre o cotovelo esquerdo para fora, mantendo as costas o punho esquerdo cerrou. Continue olhando diretamente para a frente. A posição final é a imagem espelhada da mostrada na figura 50. O objetivo deste movimento é escapar do cerco do corpo pelos braços de um oponente por trás. Um abaixa o quadril e ataca simultaneamente o rosto com o punho direito e o lado com o cotovelo esquerdo. 23. Sem alterar a postura de andar a cavalo, mude para a direita (yori-ashi), balançando o punho esquerdo até um ponto acima do ombro direito e empurrando o cotovelo direito para trás. Il Este é o movimento mostrado na figura 50. O movimento é a imagem espelhada do Movimento 22. Y ori-ashi consiste em tensionar o pé esquerdo, por exemplo, e empurrá-lo para deslizar os dois pés para a direita, para que se desloque sua posição sem alterar sua posição. Como nos movimentos 22 e 23, existem muitos casos nos vários katas em que uma técnica é executada primeiro de um lado e depois do outro. É preciso sempre ter em mente que o objetivo não é apenas manter o equilíbrio dos movimentos, mas também desenvolver a espontaneidade do movimento, para a esquerda e direita, para a frente e para trás, necessária na resposta defensiva adequada a uma situação crítica. Yame. Mantendo o pé esquerdo no lugar, puxe o pé direito em direção a ele, endireite os joelhos e abaixe os dois punhos em posições na frente das coxas para retornar à posição yči. Il. Habitualmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]

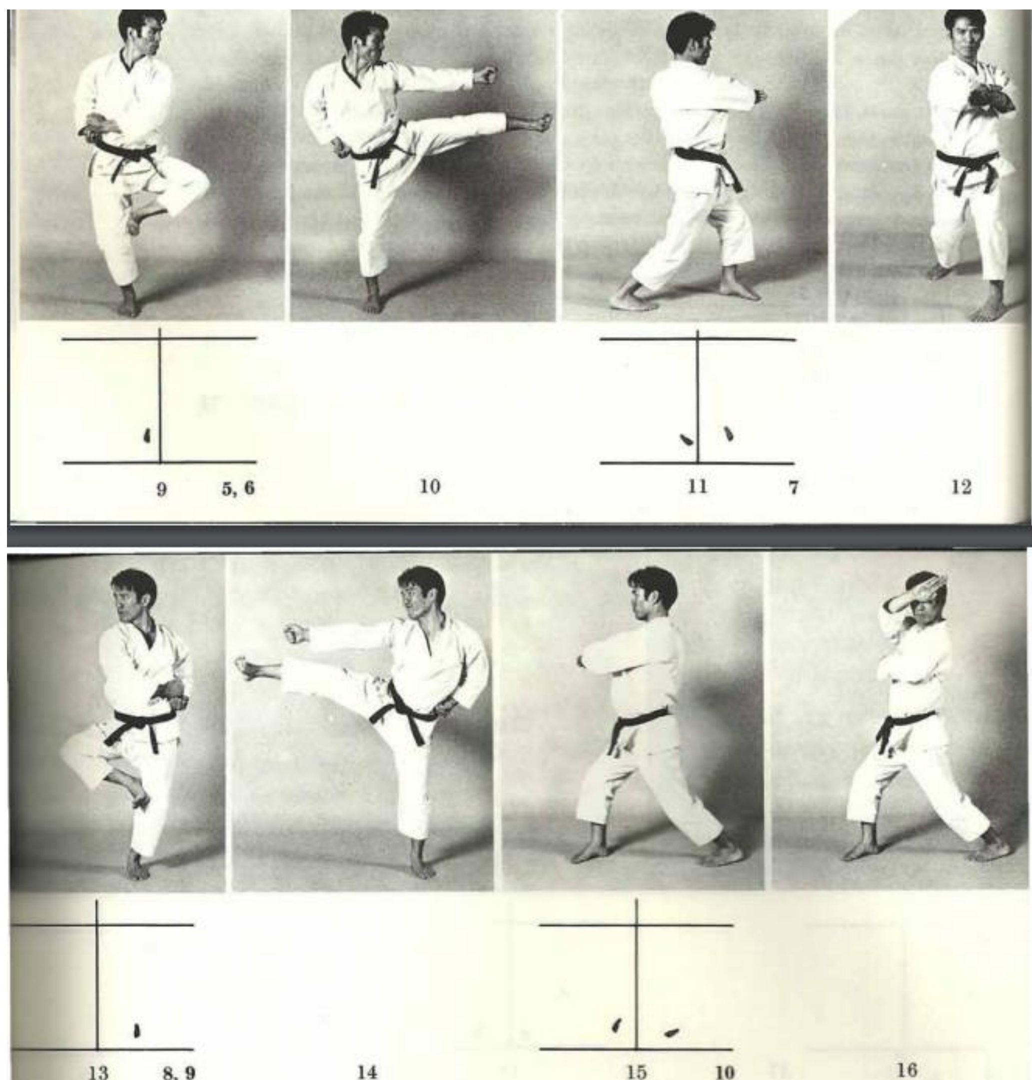


HEIAN YODAN

Há um total de 27 movimentos neste formulário, que leva cerca de um minuto para ser concluído. A linha de movimento é do tipo mais-menos. Y6i. A postura é a mesma de Heian Shodan. 1. Sem mover o pé direito, pise com o pé esquerdo ao longo da Linha 1 e assuma uma postura traseira direita. Ao mesmo tempo, abra os punhos, mantendo os quatro dedos juntos e o polegar dobrado, e levante o braço direito na frente da testa, com o cotovelo dobrado e as costas da mão em direção à testa, enquanto simultaneamente segura a esquerda braço para a esquerda com o antebraço na vertical, o cotovelo dobrado e a palma da mão voltada para a direita (ou seja, na mesma direção que o peito). O rosto está virado para a esquerda. "Essa posição é semelhante à de Heian Nidan mostrada na página 54, exceto que as mãos estão abertas. O ponto aqui é quase o mesmo que o do primeiro movimento de Heian Nidan, ou seja, bloquear e agarrar o pulso de um oponente com a mão esquerda, preparando-o para puxá-lo para dentro e atacar seu filtro ou o lado do pescoço com a mão da espada direita 2. Girando para a direita com os pés no lugar, assuma uma postura de costas esquerda Ao mesmo tempo, vire a cabeça para a direita, coloque a mão direita, com os dedos juntos, em uma posição superior e traga as costas da mão esquerda na testa; " Esta é a imagem espelhada do Movimento l. 3. Sem mover o pé direito, enquanto caminha com a esquerda (posição frontal), cruze os pulsos sem dobrá-los, com o punho direito acima; empurre para frente na seção inferior, mantendo a parte superior do corpo na posição vertical, com a face para frente. Endireite os dois cotovelos; os dois punhos devem estar a cerca de 15 a 30 cm de distância 12. Esse movimento costuma ser realizado lentamente. [Nota do tradutor.] 13. É habitual mover os braços como mostrado na figura 3 antes de executar o bloqueio de braço duplo no Movimento 2. [Nota do tradutor.]

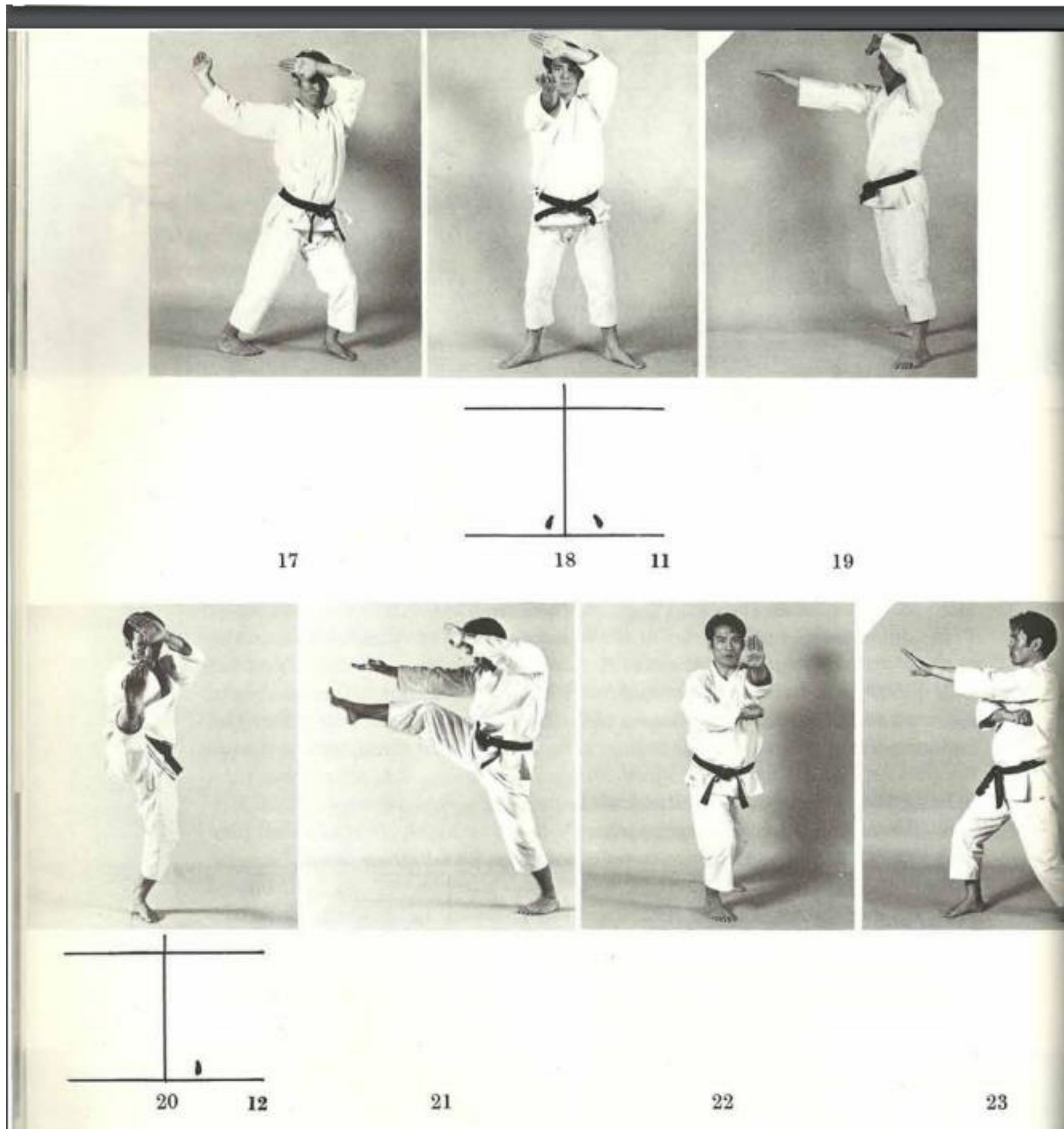


do corpo. A intenção aqui é bloquear o ataque de chute de um oponente na virilha com o punho contra a canela do oponente. Portanto, a parte superior do corpo não deve se inclinar para frente nem a linha de visão deve ser abaixada. 4. Mantendo o pé esquerdo no lugar, avance simultaneamente com o pé direito em uma posição traseira ao longo da Linha 2 e execute um bloco de nível médio com o punho direito, dedos para cima, mantendo o punho esquerdo levemente contra a parte interna do cotovelo direito com a parte de trás do punho para baixo. 5. Sem mover o pé direito, puxe o pé esquerdo para a direita e vire a cabeça para a esquerda. Ao mesmo tempo, puxe o punho direito, com os dedos para cima, de volta para o quadril direito, coloque o punho esquerdo com os dedos na direção das costas e deslize a sola do pé esquerdo até um ponto acima da parte interna da perna. o joelho direito. Esta é a imagem espelhada do movimento de Heian Nidan mostrado na página 56. 6. De pé, com o pé direito, ataque à esquerda simultaneamente com o punho traseiro esquerdo e o pé esquerdo da espada (sokuto). Esta é a imagem invertida do movimento

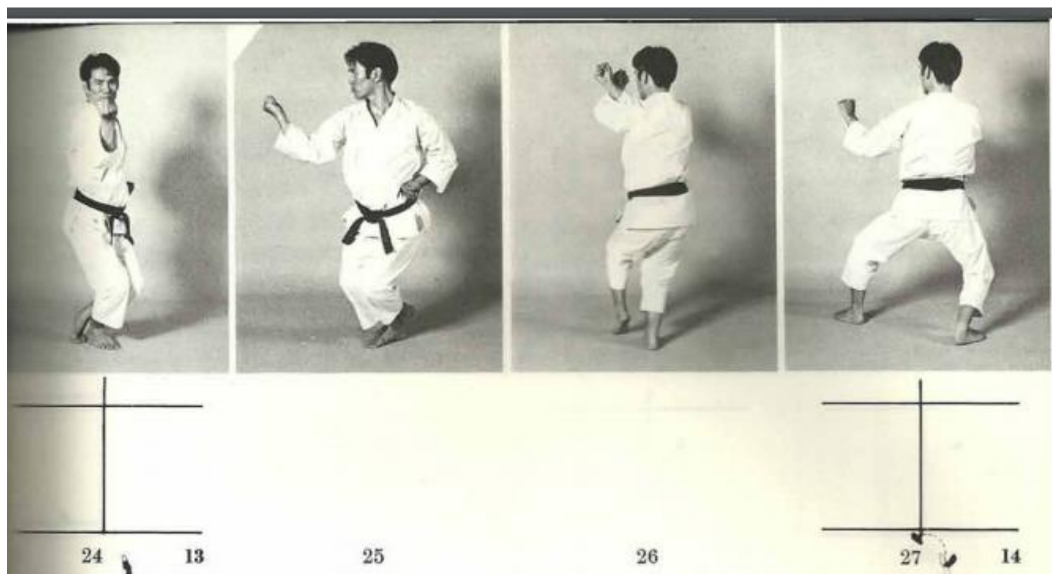


de Heian Nidan mostrado na página 56. Observe que o pé da espada (sokutč) refere-se à borda externa do pé. Para o significado desse movimento, consulte a explicação dos Movimentos 7 e 8 de Heian Nidan, 7. Colocando o amanhecer do pé esquerdo na Linha 3 em uma posição frontal, execute um ataque do cotovelo direito na frente, os dedos do punho direito para baixo, com o antebraço direito a cerca de 15 a 30 cm do peito, atingindo o cotovelo direito com a palma da mão esquerda (veja a figura 11). Imediatamente após o ataque ao filtro do oponente com o punho esquerdo traseiro e para o lado ou testículos com o pé esquerdo da espada, avance em direção a ele com o pé esquerdo, segure o braço para puxá-lo para dentro e ataque com o cotovelo direito. 8. Sem mover o pé esquerdo, puxe o pé direito em direção à esquerda e leve-o até um ponto acima da parte interna do joelho esquerdo; depois, simultaneamente, vire a cabeça para o lado direito, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo, dedos para cima, e coloque o punho direito sobre ela com os dedos em direção ao corpo. Essa é a mesma postura de Heian Nidan, mostrada na página 56. 9. Continuando com o pé esquerdo e olhando para o lado direito, ataque simultaneamente com o pé direito da espada e o punho traseiro direito. É o mesmo movimento de Heian Nidan, mostrado na página 56. 10. Abaixando o pé direito até o braneh direito da Linha 3 em uma posição frontal, execute um ataque do cotovelo esquerdo, atingindo a parte externa do cotovelo esquerdo com a mão direita . Esta é a imagem espelhada do Movimento 7. A posição final é a mostrada na figura 15. Il. Mantendo os pés no lugar, vire o corpo para a frente e

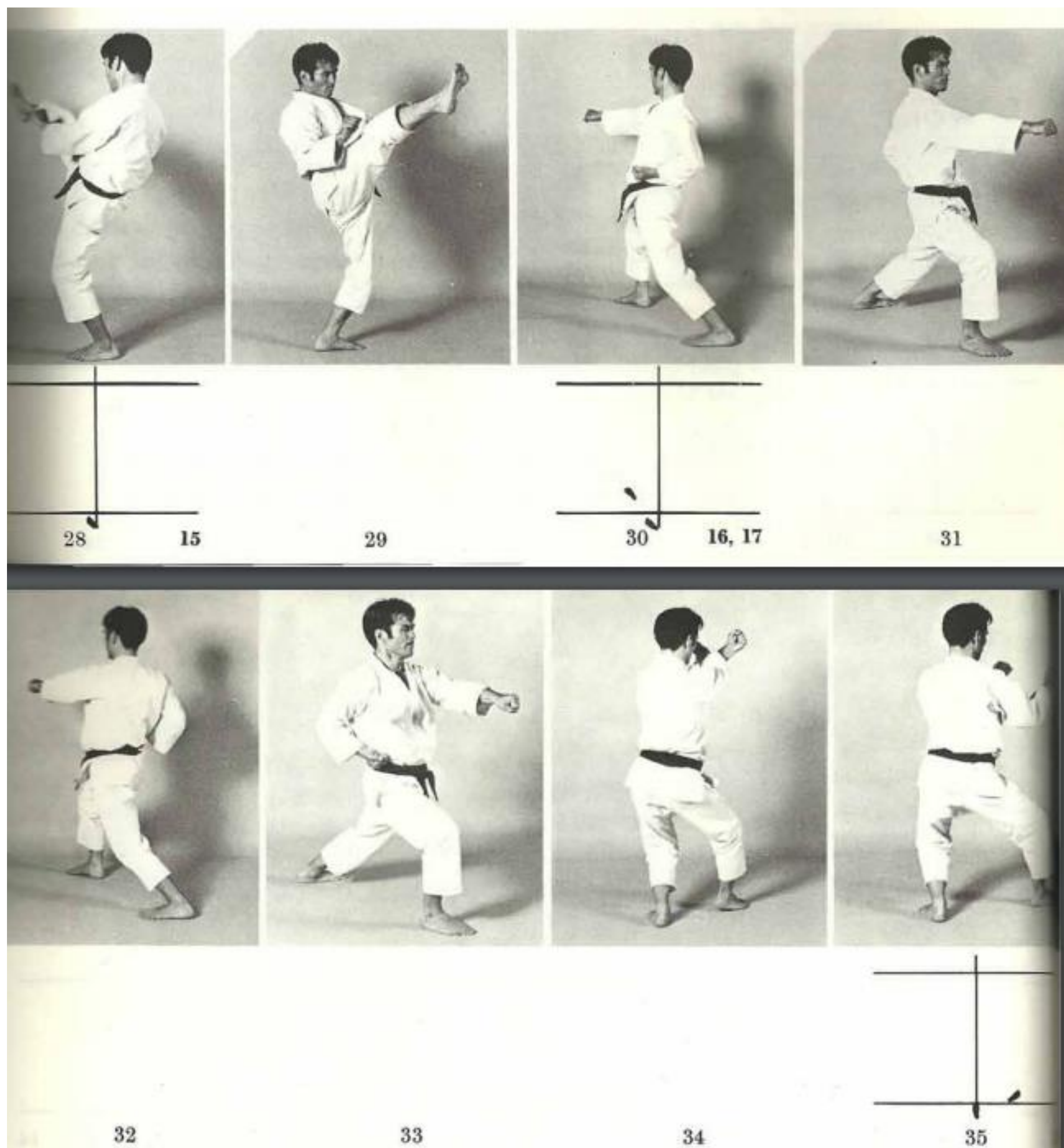
endireite as pernas. "Enquanto estiver girando, passe a mão direita aberta por um amplo sentido horário e passe quase tocando a testa, endireite o cotovelo e execute uma espada direita de nível superior ataque da mão à frente e, ao mesmo tempo, executar um 14. Originalmente, a postura era natural; agora, a postura frontal é habitualmente usada. [Nota do tradutor.]



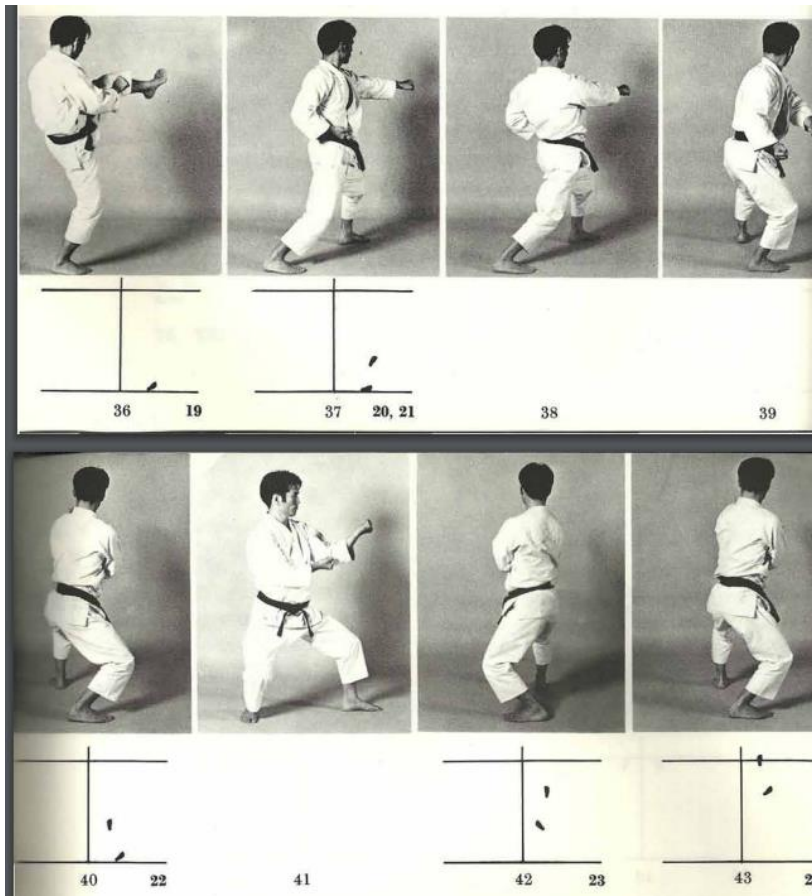
bloqueio da mão esquerda aberta. "A postura da cintura para cima é a mostrada na figura 18. O objetivo do movimento inicial da mão direita em direção à testa é agarrar o pulso do braço de ataque de um oponente na frente com a direita. 12. Sem alterar a postura, chute o mais alto possível com o pé direito, 15. Atualmente, é prática que a mão esquerda seja trazida para baixo através do abdômen inferior em um bloco de varredura antes da execução do bloco ascendente descrito aqui. [Nota do tradutor.] 16. Parece que a mão do atacante deve ser segurada pela mão esquerda de alguém. [Nota do tradutor.]



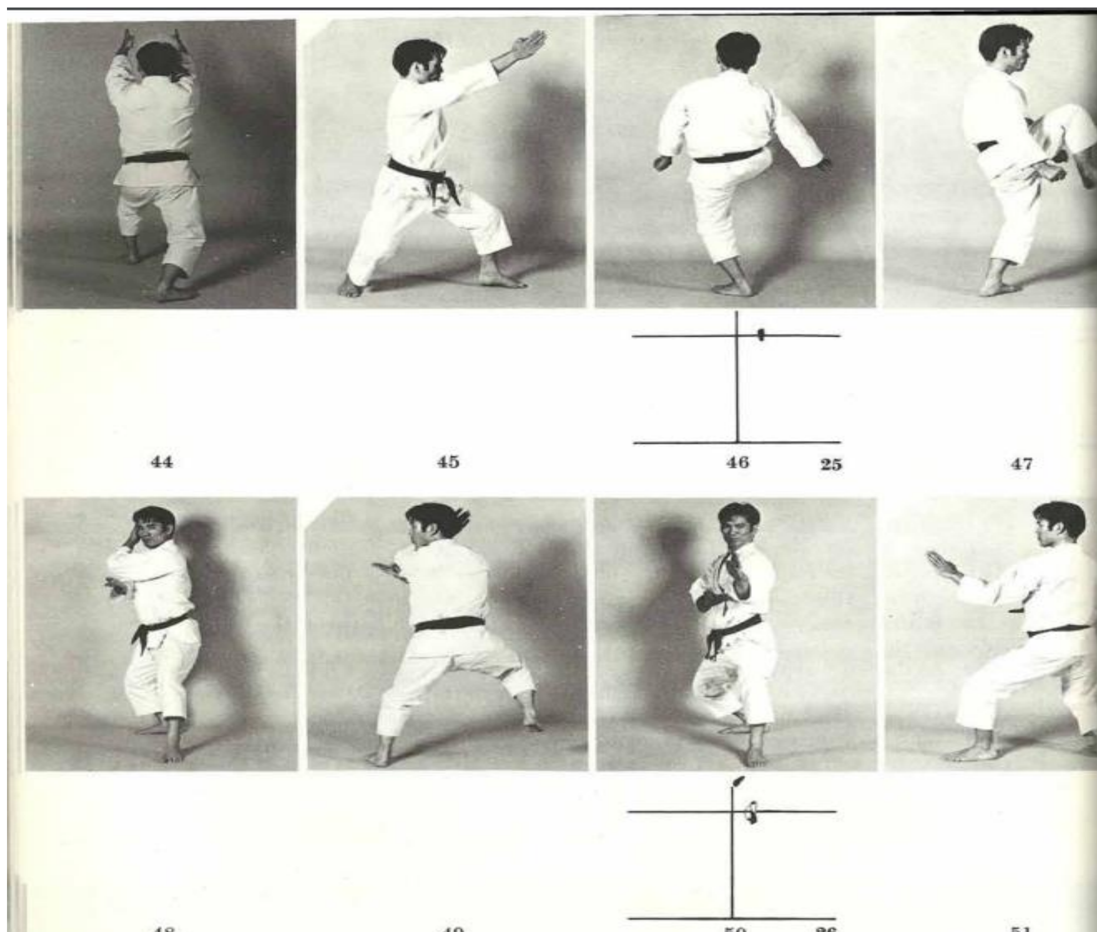
visando a ponta da mão direita, como mostrado na figura 20. O objetivo desta técnica é quebrar o cotovelo do braço de ataque de um oponente com um chute enquanto segura e puxa o braço com a mão direita. 'O pé de chute deve ser retirado o mais rápido possível. 13. Dê um passo à frente com o pé direito, colocando o pé esquerdo em repouso levemente na bola do pé, em um ponto logo atrás do pé direito, como mostra a figura 24. Ao mesmo tempo, enquanto estende a mão esquerda pela primeira vez longe da testa em direção à frente (como se estivesse esticando para agarrar alguma coisa) e depois retirando-o para o quadril esquerdo, em um movimento contínuo puxe o punho direito para dentro e gire-o novamente em um ataque com o punho traseiro (uraken) fronto Dê um kiai, "Ei", no momento do foco da técnica. 14. Girando para a esquerda com o pé direito, pise com o pé esquerdo na diagonal entre a Linha 2 e o ramo direito da Linha 3 (posição traseira). Ao mesmo tempo, cruze os braços nos pulsos, com a direita mais próxima do corpo e os dedos em direção ao corpo, e force-os imediatamente para os lados em uma abertura



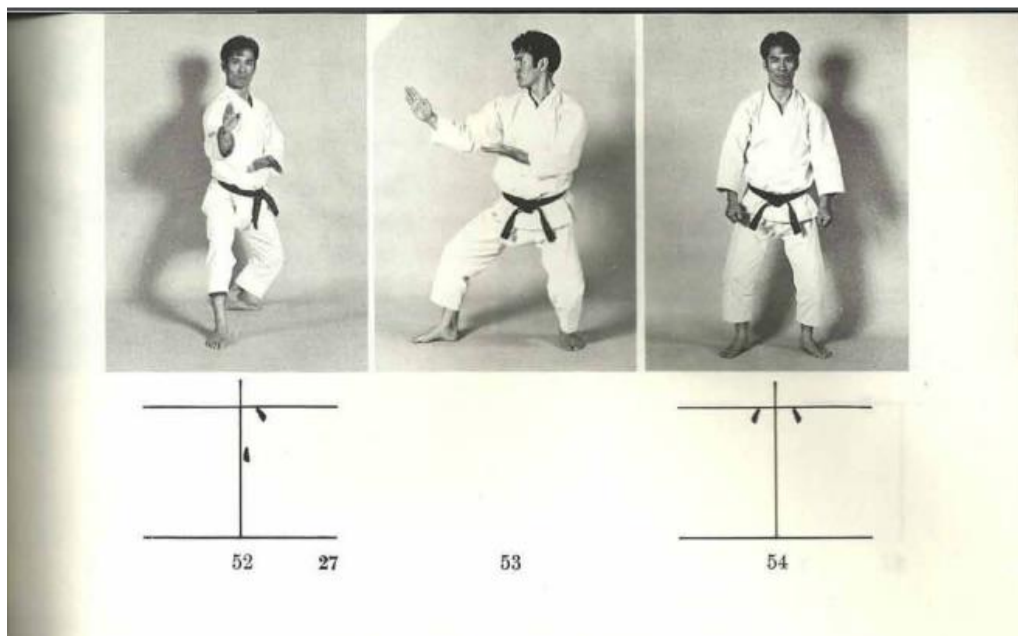
movimento (kakiwake), virando os dedos para a frente no final do movimento. O objetivo aqui é separar um ataque de punho duplo (morote-zuki), forçando os braços atacantes para os dois lados com os pulsos; os pulsos devem ter uma largura aproximada de um ombro e os cotovelos levemente dobrados. A postura deve ser a mostrada na figura 27. 15. Sem alterar a postura ou a posição do pé esquerdo, chute alto entre os dois punhos com o pé direito, como mostra a figura 28. 16. Como o pé direito (chutando) toca o chão (posição frontal), executa um ataque de nível médio com o punho direito e puxa o punho esquerdo para o quadril. Nesse movimento, não puxe o punho direito para trás antes do ataque, mas inicie o ataque com ele na posição descrita no Movimento 15. Para este fim, mantenha os cotovelos levemente dobrados durante os Movimentos 14 e 15. 17. Sem alterar a postura , execute um soco reverso de nível médio esquerdo, puxando o punho direito de volta ao quadril. Os movimentos 16 e 17 devem ser executados em rápida sucessão assim que alguém se acostumar com eles. O movimento duplo é chamado de perfuração contínua (renzuki).



18. Girando com o pé esquerdo, pise com o pé direito na diagonal entre a Linha 2 e o ramo esquerdo da Linha 3 em uma posição traseira. Ao mesmo tempo, cruze os braços, com a direita mais próxima do corpo, e siga imediatamente com o bloco de abertura. Este movimento é a imagem espelhada do Movimento 14. 19. Sem mover o pé direito ou o corpo, chute alto entre os dois punhos com o pé esquerdo. 20. Quando o pé esquerdo tocar o chão (posição frontal), execute um ataque de nível médio com o punho esquerdo e puxe o punho direito de volta para o quadril. Certifique-se de iniciar o ataque com o punho esquerdo de sua posição no movimento anterior. 21. Sem alterar a postura, execute simultaneamente um soco reverso no nível médio direito e puxe o punho esquerdo de volta para o quadril. Aqui, novamente, assim que o pé chutar tocar o chão no Movimento 20, ataque com os punhos esquerdo e direito em rápida sucessão. É o mesmo que nos movimentos 16 e 17. 22. Sem mover o pé direito, pise com o pé esquerdo na diagonal. Para a esquerda, ao longo da Linha 2, em uma posição traseira traseira, execute simultaneamente um bloqueio de mão dupla de nível médio (morote-uke) . Os dedos dos dois punhos estão voltados para cima. Isso é idêntico ao Movimento 7 em Heian Sandan. Observe que o corpo é direcionado para a direita e o rosto para a frente, ou seja, em direção à Linha 1. O punho esquerdo está na posição de um bloco de nível médio em direção à frente. O punho direito é mantido tocando o cotovelo esquerdo. 23. Sem mover o pé esquerdo, avance ao longo da Linha 2 em direção à Linha 1, executando ao mesmo tempo um bloqueio de mão dupla no nível médio. Esta é a imagem espelhada do Movimento 22. 24. Sem mover o pé direito, dê um passo à frente com o pé esquerdo ao longo da Linha 2 em direção à Linha 1, ao mesmo tempo em que executa um bloco de mão dupla no nível médio. Isso é idêntico ao movimento 22. 25. Estenda as mãos para a frente, acima do nível da cabeça, com as palmas voltadas uma para a outra. De pé com o pé esquerdo, levante imediatamente o joelho direito e puxe os punhos fechados para ambos os lados do joelho levantado.



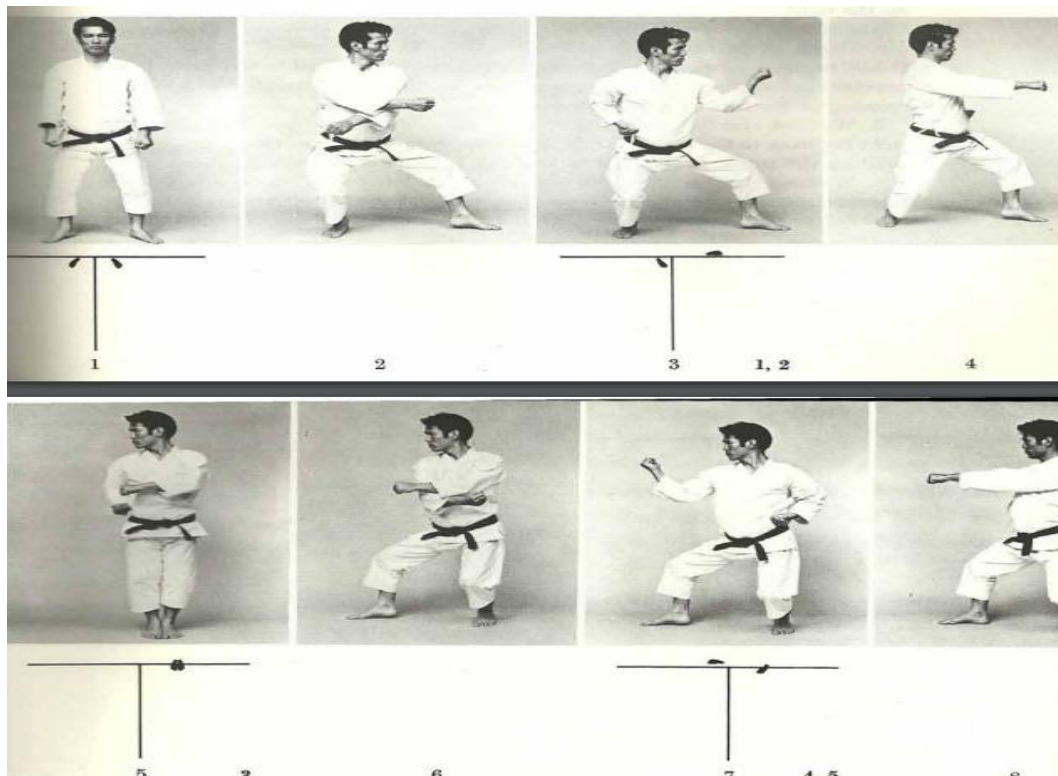
mostrado na figura 46. O objetivo aqui é esmagar o rosto do oponente, segurando a cabeça e forçando-a sobre o joelho. Dê um kiai neste momento, "Ei!" 26. Assim que o pé direito for abaixado no chão, vire-se para trás, virando-se para a esquerda sem mover nenhum dos pés e assumindo uma posição traseira direita e execute um bloco de mão com a espada esquerda. Descanse a mão da espada direita contra o plexo solar com a palma da mão para cima. Essa é a mesma norma que a de Heian Shodan, mostrada na página 52. 27. Sem mover o pé esquerdo, avance com o pé direito ao longo da Linha 2 em uma posição traseira esquerda, executando ao mesmo tempo um bloqueio com a mão direita da espada. Esta é a imagem espelhada do Movimento 26.



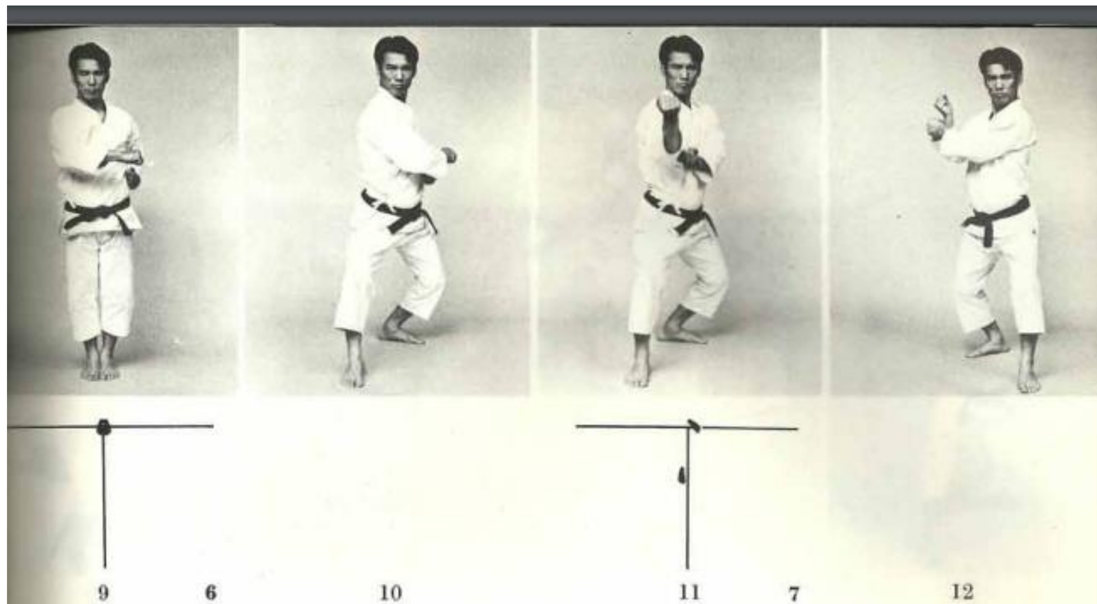
Yame. Sem mover o pé esquerdo, puxe o pé direito para trás e, como sume a postura natural de yoi.

EIAN GODAN

Existem vinte e cinco movimentos no formulário, que levam cerca de um minuto para serem concluídos. A linha de movimento é da categoria T. 1. Sem mover o pé direito, assuma uma postura traseira com o pé esquerdo no ramo esquerdo da Linha 1. Ao mesmo tempo, olhe para a esquerda e execute um bloqueio de antebraço de nível médio com o punho esquerdo, dedos para cima, puxando o punho direito no quadril direito. Isso é idêntico ao movimento de Heian Sandan mostrado na página 62.

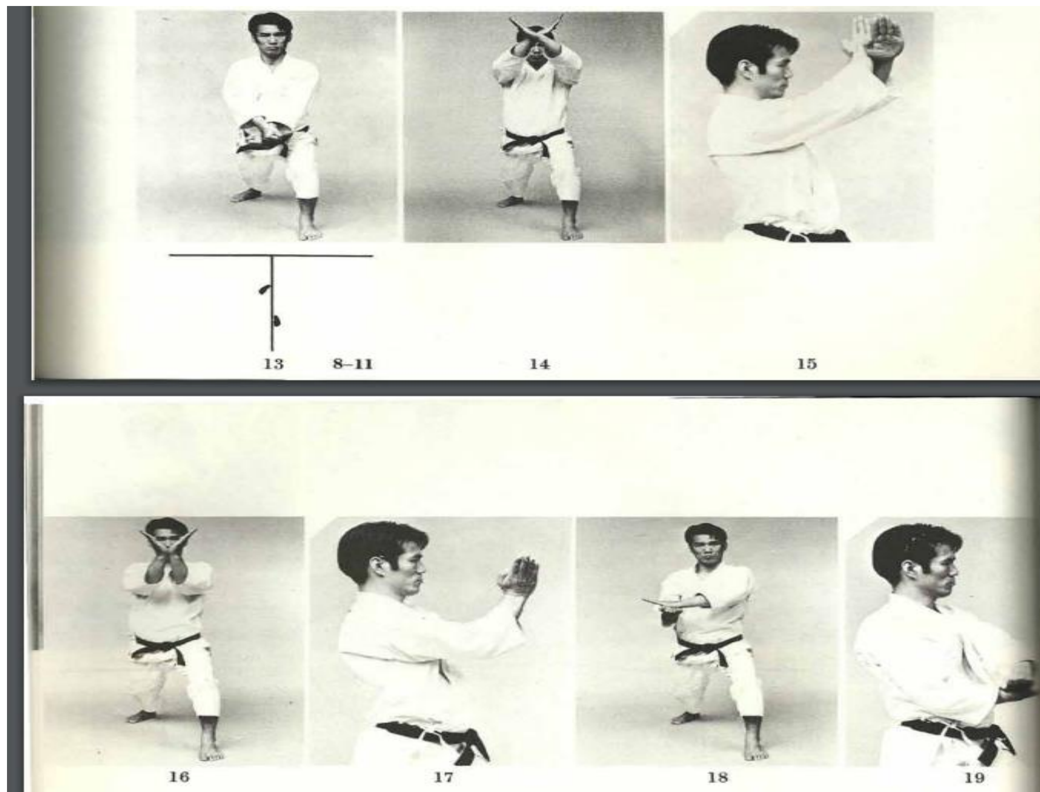


2. Sem alterar a postura, 17 execute um soco reverso com o punho direito e puxe o punho esquerdo para o quadril esquerdo. Torça o tronco para a esquerda na execução do ataque de nível médio. É melhor manter o cotovelo direito dobrado levemente. Bloqueie o punho do oponente da esquerda com um bloqueio no antebraço esquerdo (uchi-uke) e segure imediatamente o pulso do oponente e empurre-o para o peito do oponente. 3. Sem mudar o pé esquerdo, puxe o pé direito para a esquerda em uma posição de pés (heisoku). Ao mesmo tempo, virando o rosto para a direita e puxando o punho direito para o quadril, coloque o antebraço esquerdo na horizontal cerca de quinze centímetros à frente do peito, com os dedos do punho para baixo. Observe que esse movimento deve ser executado sem pressa, com os movimentos da mão, pé e rosto ocorrendo simultaneamente. Vire os olhos para a direita como se seguisse o movimento do punho esquerdo. O punho esquerdo é mantido na água. posição de fluxo (mizu-nagare), com o antebraço inclinando-se levemente para baixo e o punho se estendendo por uma curta distância além do lado direito do corpo, protegendo o plexo solar. 4. Sem mexer o pé esquerdo, assuma uma postura de costas, com o pé direito no ramo direito da Linha 1. Ao mesmo tempo, olhe para a direita e execute um bloco de antebraço de nível médio com o punho direito, puxando o punho esquerdo de volta ao quadril. Esta é a imagem espelhada do Movimento 1 e a mesma do Movimento 4 de Heian Sandan. Como os movimentos 1 e 4 requerem um movimento inicial para fornecer impulso aos punhos, um precede os blocos de nível médio com um cruzamento dos punhos, como em Heian Sandan. 5. Sem alterar a postura; "execute um soco reverso esquerdo, puxando o punho direito de volta ao quadril. O ataque de nível médio é realizado com a sensação de rotação do tronco. É melhor manter o cotovelo esquerdo dobrado levemente. 6. Sem mexer o pé direito, puxe o pé esquerdo para cima em uma posição de pés juntos, virando o rosto para a frente. Ao mesmo tempo, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril e posicione o antebraço direito horizontalmente na frente do peito. Na edição mais recente, essa postura é o imóvel (j1td6.dachi). [Nota do tradutor.] 18. Na edição mais recente, essa postura é o imóvel (jud6-dachi). [Nota do tradutor.]

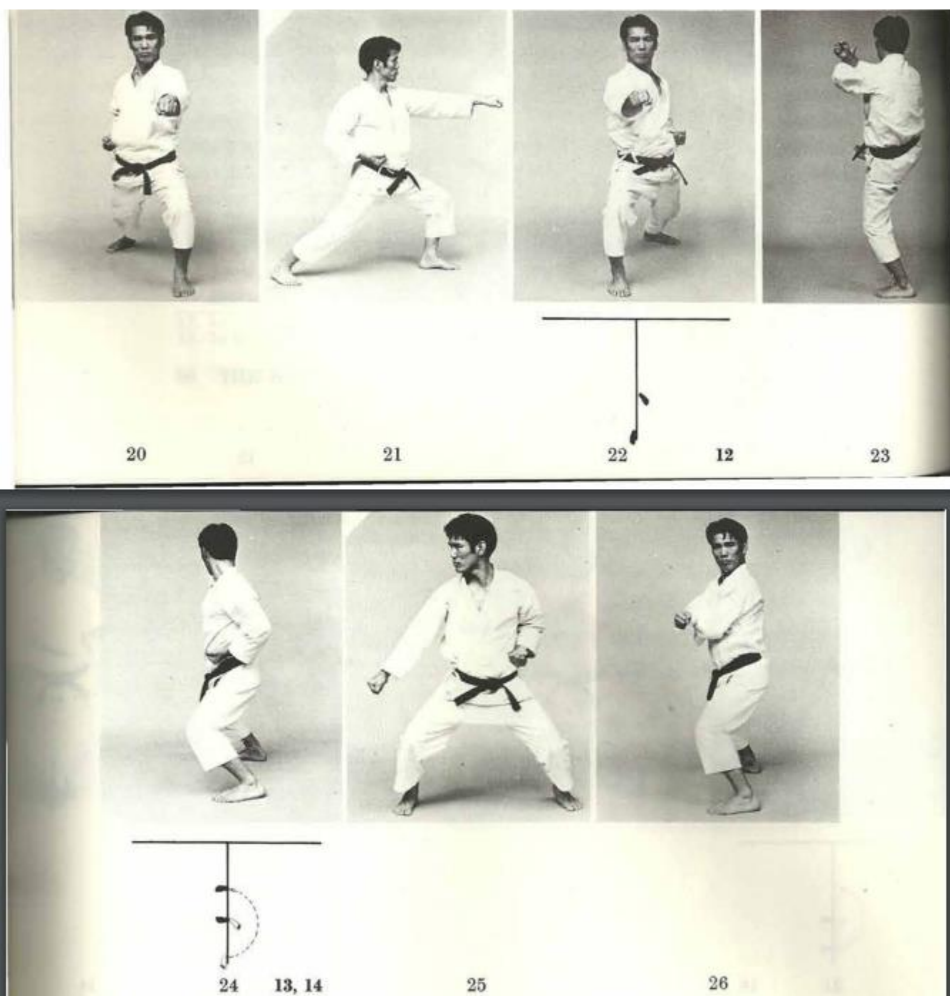


7. Sem mover o pé esquerdo, dê um passo à frente com o pé direito na Linha 2 em uma posição traseira. Ao mesmo tempo, execute um bloqueio do antebraço no nível médio direito e coloque o punho esquerdo contra a parte interna do cotovelo direito, com os dedos dos dois punhos para cima. O corpo é colocado em uma postura semi-voltada (hanmi), com a face

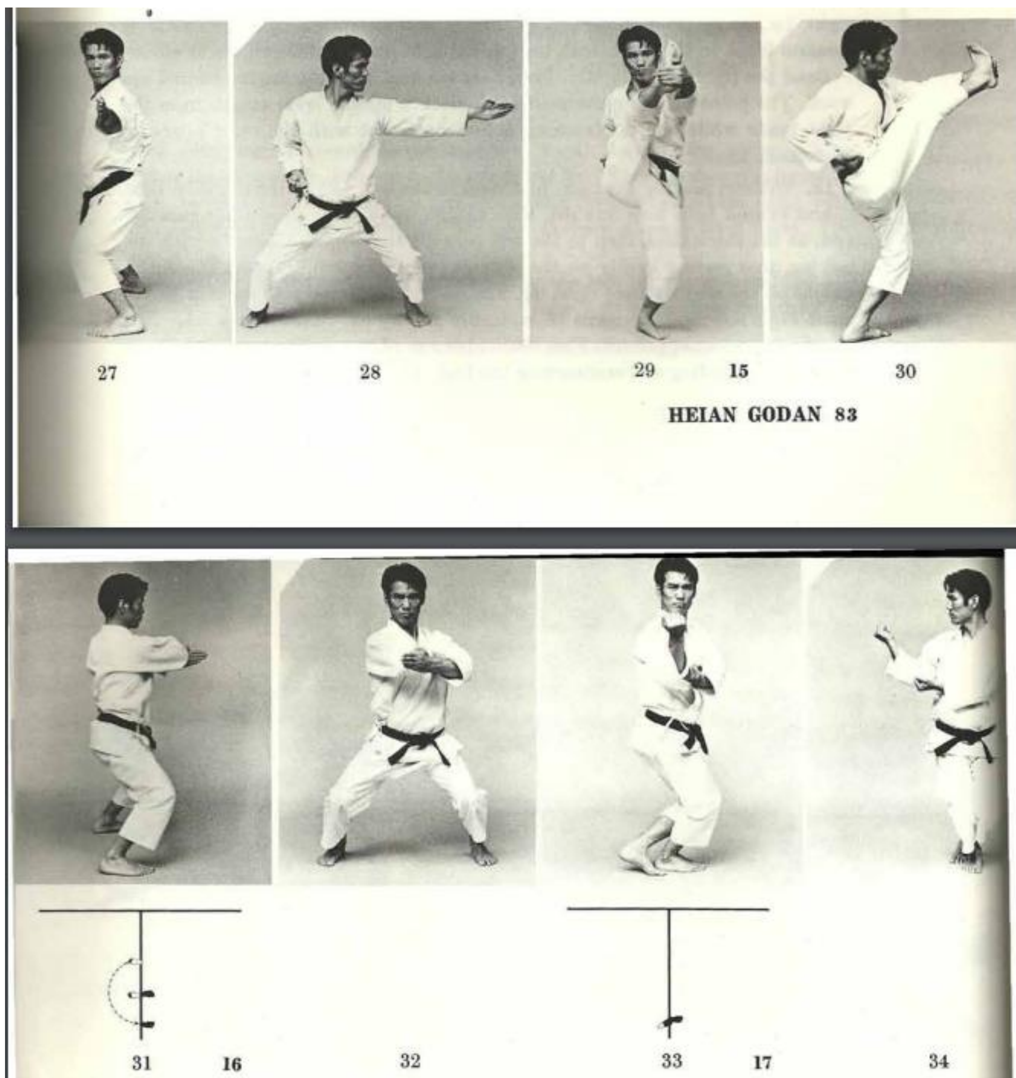
voltada para a frente 8. Sem deslocar o pé direito, avance pela Linha 2 com o pé esquerdo em uma posição frontal. Ao mesmo tempo, cruze os braços nos pulsos, com o punho direito acima da esquerda e coloque-os de forma que as costas dos punhos formem um ângulo reto, e empurre-os para frente em uma direção descendente. Mantenha o corpo ereto e olhe diretamente para a frente. Isso é semelhante ao Movimento 3 de Heian Yodan. Endireite os dois cotovelos com o punho levemente dentro do joelho esquerdo. Esta é a postura para bloquear o chute de nível inferior de um oponente. 9. Sem alterar a parte inferior do abdômen ou as pernas, e com os pulsos ainda cruzados, abra as mãos e empurre-as na frente da cabeça, como mostra a figura 14. Mova-se rapidamente neste ponto.



O sentimento aqui é o de ter bloqueado um ataque de nível inferior e encontrar o oponente novamente atacando para o nível superior, empurrando o segundo ataque para cima sem a menor pausa entre os blocos. A capacidade de ajustar a defesa livremente em resposta a uma situação é uma qualidade especial do karatê. O termo "ajustando-se aos oponentes" é usado para denotar essas respostas. 10. Sem alterar a posição do abdômen ou das pernas, altere a cruz dos pulsos: enquanto continua a segurá-los um contra o outro com o interior dos pulsos pressionados, gire-os sucessivamente através de uma posição das palmas voltadas uma para a outra e em uma a palma da mão direita virou os dedos para cima, apontando para a frente e a palma da mão esquerda, os dedos para baixo, apontando para o lado. Com os pulsos cruzados, puxe-os para o quadril direito. A posição é a mostrada na figura 18. Esse movimento desvia para baixo um ataque feito por um oponente imediatamente após o bloqueio cruzado de nível superior anterior (kosa-uke).

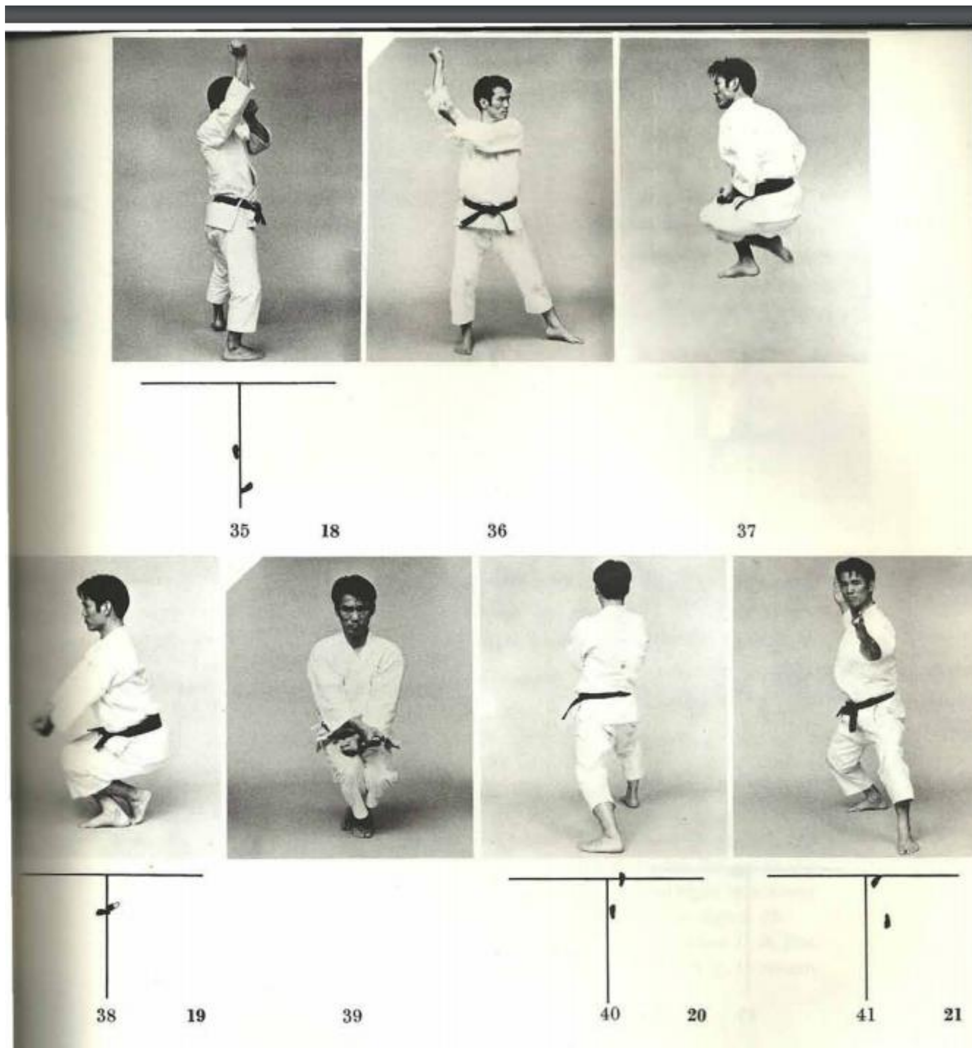


11. Sem alterar a parte inferior do abdômen ou as pernas, ataque para a frente com o punho esquerdo e, simultaneamente, puxe o punho direito de volta para o quadril direito. 12. Sem mover o pé esquerdo, avance pela Linha 2 com o pé direito (posição frontal) e execute simultaneamente um ataque de nível médio direito. Puxe o punho esquerdo de volta para o quadril. Nesse movimento, ataque com uma sensação de força suficiente para dar um golpe final e executar um kiai. 13. Girando 180 graus no sentido anti-horário no pé esquerdo, pise com o pé direito em direção ao ponto de partida para uma posição de equitação (kiba-dachi), executando ao mesmo tempo um bloco descendente direito, com o punho esquerdo no quadril e o corpo direcionado para a frente, ou seja, para o lado direito da linha 2. O rosto está olhando para a direita em direção à origem da linha 2. 14. Mantendo o abdômen e as pernas fixas, face para a esquerda, ou seja, em direção à extremidade final da linha 2. Ao mesmo tempo, mova os braços como se estivesse fazendo um arco, puxando o punho direito até o quadril e estendendo o braço esquerdo para o lado com a mão aberta e a palma da mão voltada para dentro, lado direito da linha 2.

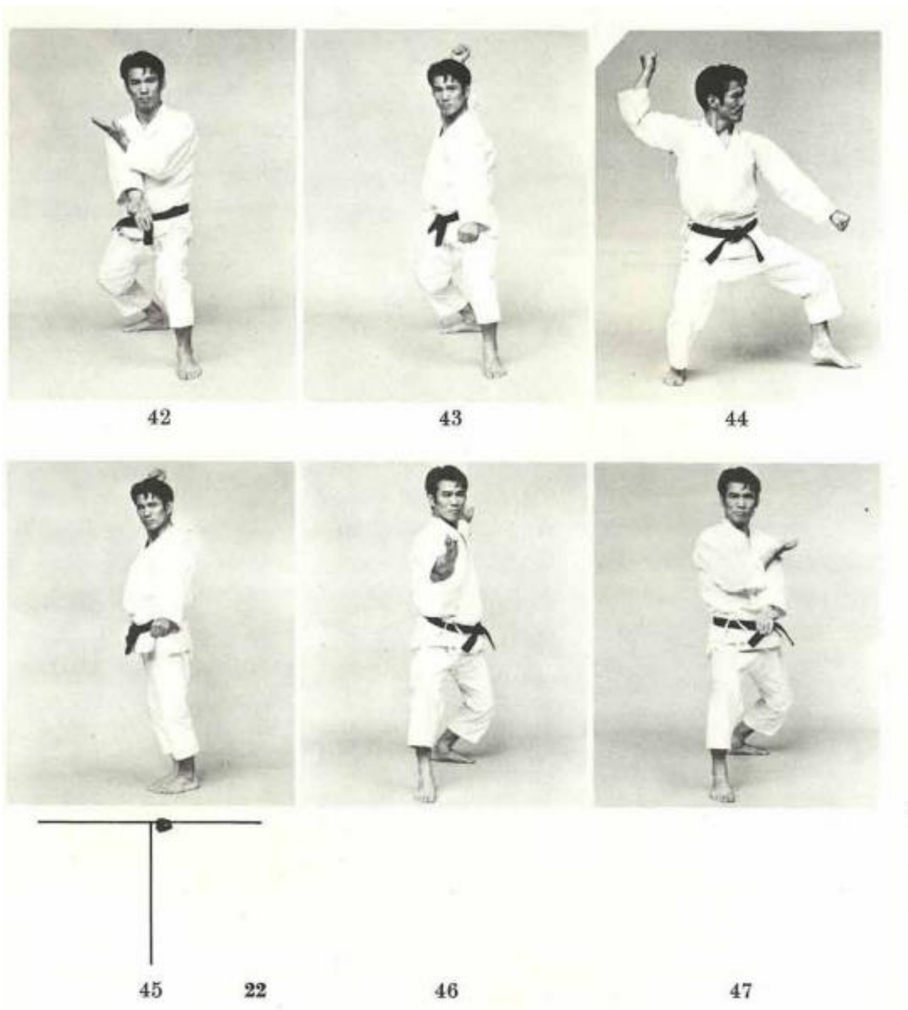


O objetivo aqui é prender o ataque de nível médio de um oponente com o pulso esquerdo. 15. Sem mover o pé esquerdo, gire o pé direito para a frente em um movimento crescente e chute a palma da mão esquerda, como mostra a figura 29. O objetivo aqui é agarrar o pulso direito do oponente com a mão esquerda, puxá-lo para dentro e chutar ele no peito. Por esse motivo, deve-se desenvolver o hábito durante a prática de chutar o mais alto possível e, principalmente, de não abaixar a mão esquerda. Essa técnica é chamada de chute da lua crescente (mikazuki-geri). 16. Abaixando o pé direito na extremidade 2 da Linha 2 (posição de equitação), bata na palma da mão esquerda com o cotovelo direito, com os dedos do punho direito voltados para o corpo e o antebraço direito a 15 a 15 cm do cotovelo direito. peito. A palma da mão esquerda deve estar no mesmo lugar que estava no final do Movimento 14, e uma deve estar voltada para a frente, ou seja, a esquerda da Linha 2. O objetivo aqui é atacar um oponente com o cotovelo direito enquanto o puxa. para dentro com a mão esquerda. 17. Mantenha o pé direito no lugar, coloque o peso total na perna direita e desenhe o pé esquerdo atrás da direita. Ao mesmo tempo, vire a cabeça para a direita, ou seja, para longe da origem da Linha 2, e execute um bloco de antebraço de nível médio direito para a direita, com o punho esquerdo pressionado apenas tocando o cotovelo direito. Dobre um pouco o joelho direito. Ambos os punhos são mantidos com os dedos virados para cima. O objetivo desse movimento é bloquear um ataque de nível médio da direita, enquanto alguém está atacando um primeiro oponente com o cotovelo direito no Movimento 16. 18. Sem mover o pé direito, fique de

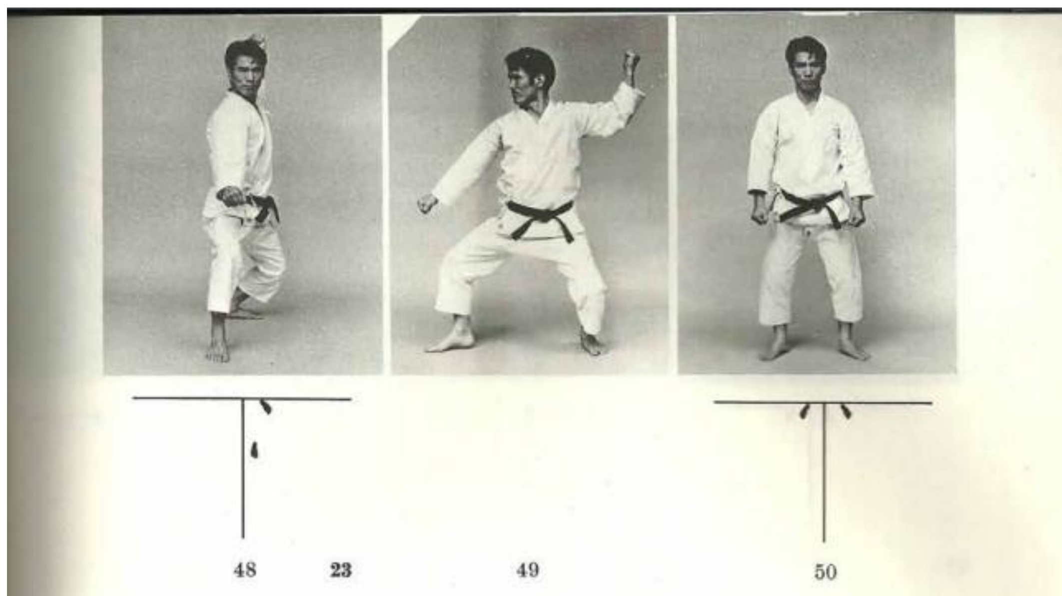
frente para a esquerda, ou seja, para a origem do ataque. Linha 2 e estenda os dois punhos para cima, com os dedos para cima, como mostra a figura 35, e, ao mesmo tempo, dê um passo para a esquerda (em direção à origem da Linha 2) com a perna esquerda, dedos descansando levemente no chão (consulte figura 36). Apoie todo o peso do lego direito ligeiramente dobrado. O corpo, contraído no Movimento 17, agora é, no Movimento 18, subitamente bastante expandido com a sensação de esmagar um oponente. Isso ilustra um dos pontos principais da prática de kata: expandir e contrair o corpo (ta1: sem shinshuku).



19. Saltando para fora da origem da Linha 2 com a perna direita, salte o mais alto e o mais longe possível, virando para a esquerda no ar. "Aterre como mostrado na figura 38 com o joelho direito dobrado e o pé esquerdo levantado apenas atrás da direita, com os punhos cruzados, a direita acima da esquerda e execute um bloco de nível inferior.O rosto é direcionado para a frente, ou seja, para a direita da Linha 2. 20. Voltado para a direita e esticando a perna esquerda sem movendo o pé, dê um grande passo em direção à origem da Linha 2 com o pé direito e, como 19. 19. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata, imediatamente antes de pular. [Nota do tradutor.]



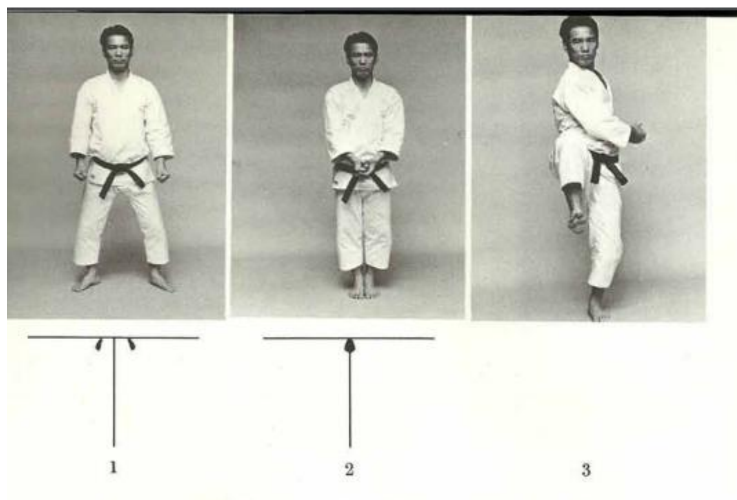
assuma uma postura frontal, 20 ao mesmo tempo executando um bloqueio do antebraço no nível médio direito com os dedos para cima e apoiando o punho esquerdo com os dedos para cima na parte interna do cotovelo direito. 21. Olhe para a esquerda ", ou seja, para o final da Linha 2, e ao mesmo tempo empurre a mão da espada direita, com a palma da mão para cima, para a frente até um ponto acima do joelho esquerdo e empurre a mão da espada esquerda, com palma da mão para cima, para a base do braço direito.Ele imediatamente estique os braços em um movimento rasgante, com 20. Na edição mais recente, essa postura é irrunovável (jud6.dachi). [Nota do tradutor.] 21. É habitual usar a postura frontal (zenkutsu). [Nota do tradutor.]



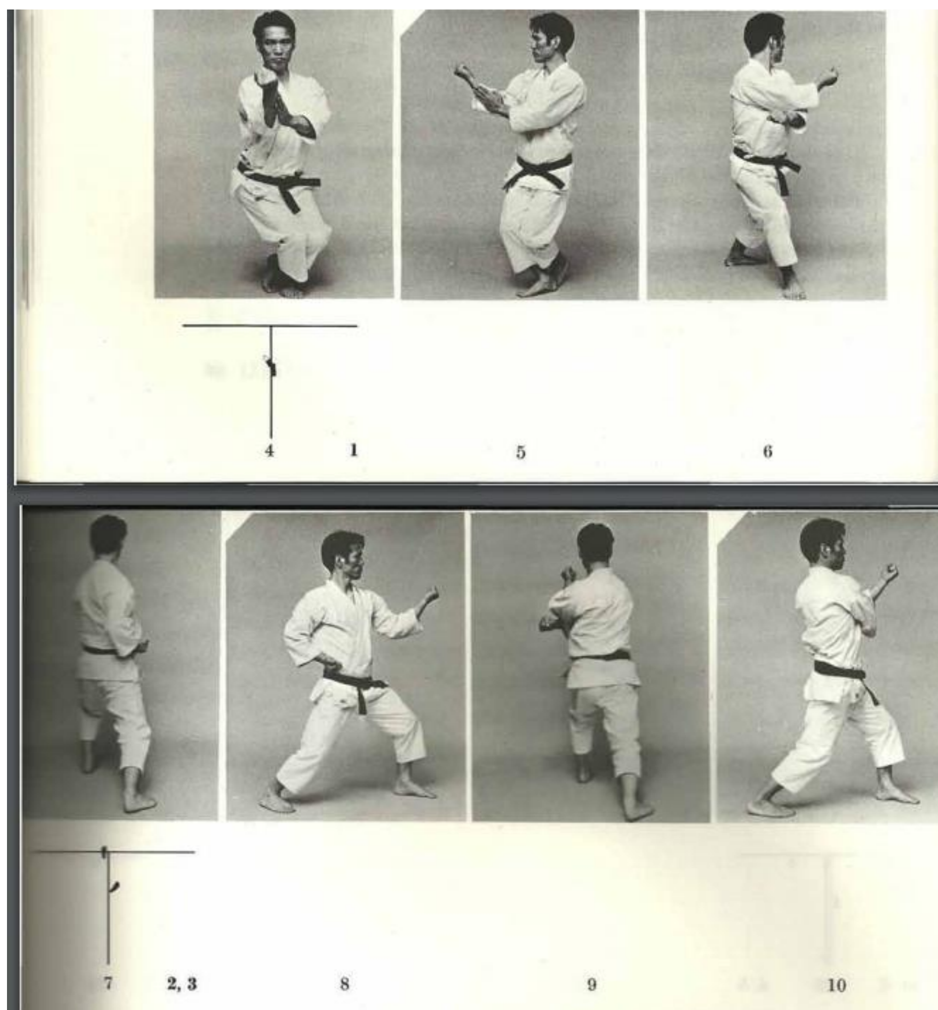
punhos cerrados, elevando o punho direito a um bloco de nível superior e abaixando o punho esquerdo em um bloco de nível inferior, conforme mostrado na figura 43. No final do movimento, o braço de bloqueio de nível inferior deve estar paralelo à coxa anterior. 22. Mantendo a perna direita, o corpo e os braços fixados em suas posições, puxe o pé esquerdo para o pé direito. 23. Mantendo o pé esquerdo no lugar e girando para a esquerda, saia com o pé direito para a direita, ou seja, longe da origem ao longo da Linha 2., para uma posição de trás. "Ao mesmo tempo, empurre a mão da espada esquerda com a palma da mão voltada para a frente até um ponto acima do joelho direito e puxe a mão da espada direita com a palma da mão para cima, na direção da parte superior do braço esquerdo. lado esquerdo em um bloco de nível superior e abaixe o punho direito para a direita em um bloco de nível inferior.Este movimento é a imagem especificada na figura 43. Yame. Sem mover o pé esquerdo, deslize o pé direito para a Linha 1, de acordo com o

BASSAI

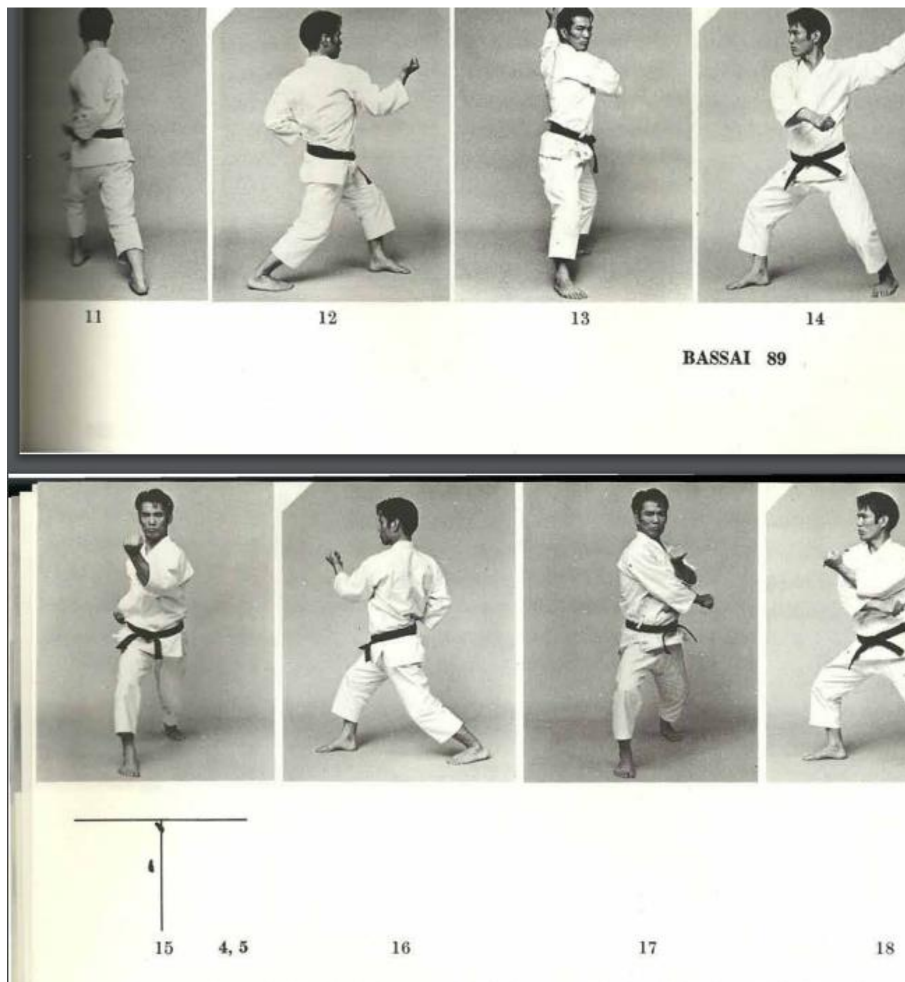
Há um total de quarenta e dois movimentos neste kata, levando cerca de um minuto para ser concluído. A linha de movimento é do tipo T. Yi5i. Como mostra a figura 2, assuma a posição dos pés juntos (heisoku) e coloque o punho direito na palma da mão esquerda, os dedos da mão esquerda sendo levemente enrolados em torno do punho direito sem segurá-lo. O significado da posição é a proteção dos testículos. 22. Na edição mais recente, essa postura é o imóvel (judô · dachi). É habitual usar a postura frontal (zenkutsu). [Nota do tradutor.] Saiu e assume uma postura natural, abaixando os punhos lentamente, para retornar à postura yOi.



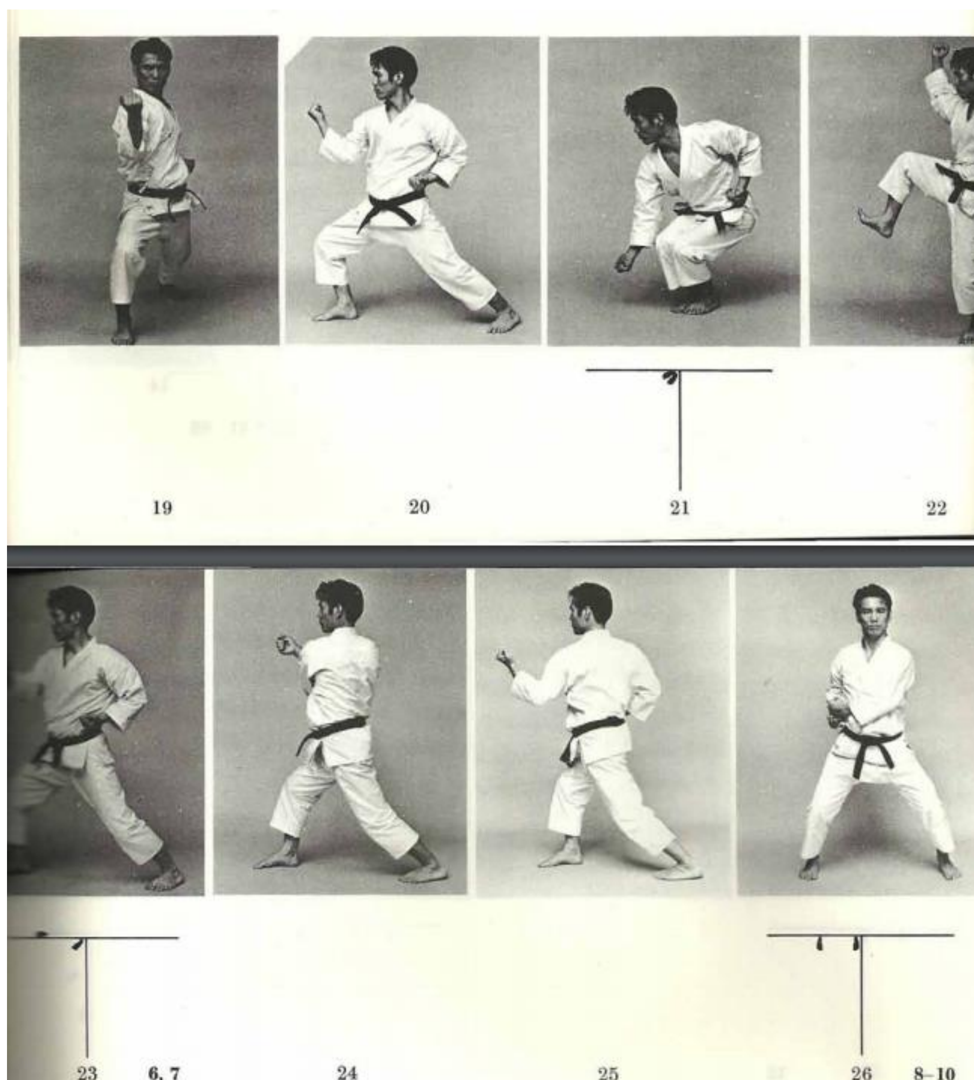
1. **Salte para a Linha 2 com o pé direito, dobrando a perna direita ao aterrissar, apoiando todo o peso sobre ela e puxando o pé esquerdo para cima, de modo que descanse levemente contra a parte de trás do pé direito, como mostra a figura 4. Durante nesse movimento, execute um bloqueio do antebraço de nível médio (uchi-uke) com o punho direito, colocando a palma da mão esquerda contra a parte interna do cotovelo, como mostra a figura. A postura final é deixada na metade do rosto (hanmi), com a face voltada para a frente 2. Sem mover o pé direito de sua posição, vire o corpo para a esquerda, voltado para trás, assumindo uma postura frontal, sendo o pé esquerdo voltou para a linha 2 em direção ao ponto de partida. Ao mesmo tempo, execute um bloco de antebraço de nível médio com o punho esquerdo e puxe o punho direito para o quadril direito. 3. Sem alterar a postura, execute um bloco de nível médio com o punho direito em um movimento começando de fora do cotovelo esquerdo, puxando simultaneamente o punho esquerdo para o quadril esquerdo. Após a conclusão do movimento, o ombro direito deve ser virado para a frente. O objetivo desses movimentos é bloquear um ataque do punho direito de um oponente**



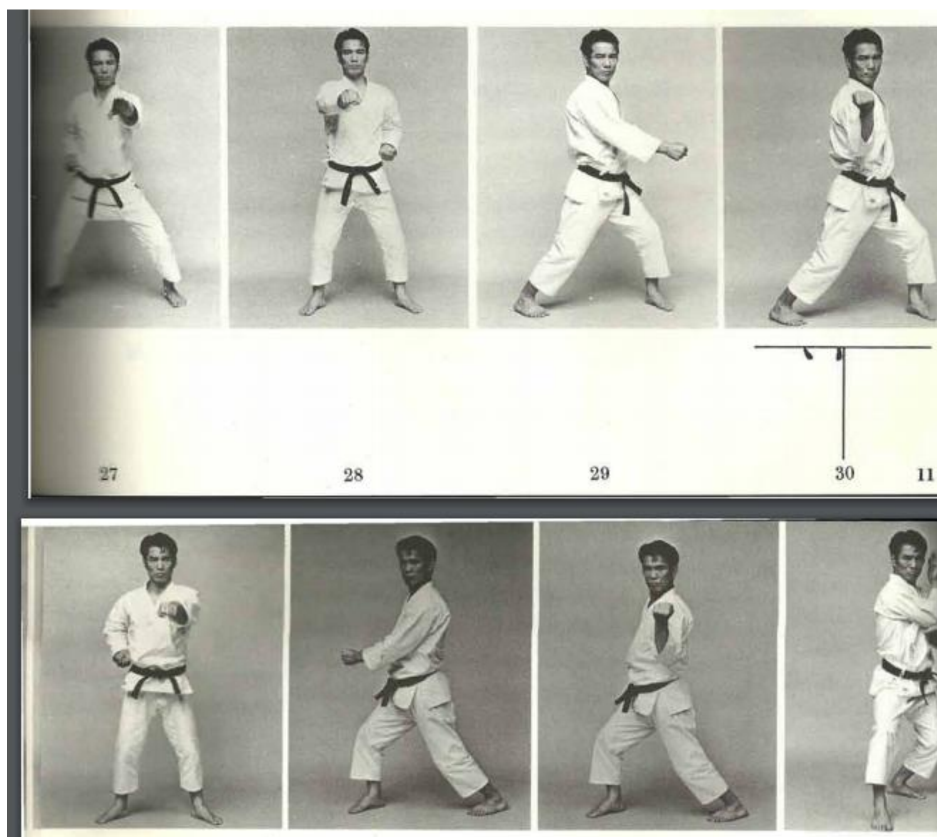
com o bloqueio do punho esquerdo e antebraço, seguido imediatamente por uma troca dos braços de bloqueio e uma mudança de uma posição desvantajosa (o bloeker é exposto especialmente a um ataque do punho esquerdo ou do pé do oponente) para um vantajoso (um relativamente protegido contra ataques do lado esquerdo do oponente). Esse tipo de mudança é uma característica desse kata, ocorrendo muitas vezes nele. 4. Girando para a direita com os dois pés no lugar, vire o rosto novamente em direção à frente ao longo da Linha 2, ao mesmo tempo executando um bloco de golpe de martelo de nível médio (uchikomi) com o punho esquerdo (o braço dobrado no cotovelo e girando com o corpo) e puxando o punho direito para o quadril direito. Durante o movimento, mude para uma posição frontal. Após o bloqueio de um ataque pela retaguarda no movimento anterior, um oponente na frente ataca e agora é bloqueado com o punho esquerdo enquanto o bloqueador se vira para encará-lo. 5. Mantendo a mesma postura, mude os punhos para bloquear com a direita e retraia



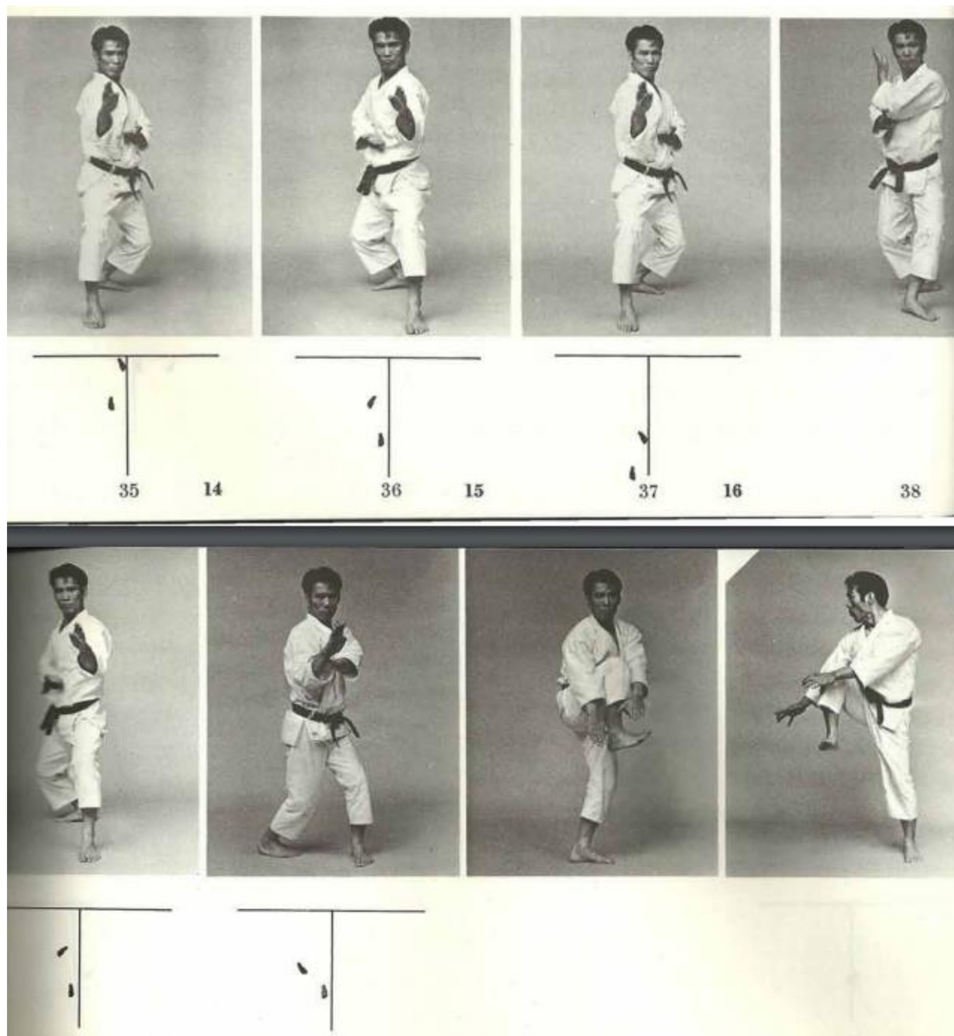
o punho esquerdo no quadril. Observe que o punho inchado (direito) deve passar abaixo e fora do cotovelo do braço retraído (esquerdo). A sensação do movimento é a de apagar os pulsos dos braços retalhados e retraídos. 6. Deslocando o peso divertido para a perna esquerda sem mover o pé esquerdo, mova o pé direito em uma posição rasa através de uma posição próxima ao pé esquerdo e saia para o farelo direito eh da Linha 1. Durante esse movimento, enquanto segura o botão braço direito dobrado no cotovelo, abaixe o corpo sem quebrar sua postura ereta, execute um bloco de nível inferior para o lado direito em um movimento de escavação para a direita, para cima e para longe do corpo e, em seguida, execute um bloco de golpe de martelo de nível médio direito (uchikomi) e leve o pé direito para a posição de frente. A posição final do pé direito é mostrada no desenho abaixo da figura 23. 7. Mantendo a posição, alterne para bloquear com o braço esquerdo e puxe o punho direito para o quadril direito. Gire simultaneamente o tronco superior o máximo possível para direcionar o ombro esquerdo em direção à frente 8. Girando com os pés no lugar, vire o corpo para a frente



(ou seja, avançar ao longo da linha 2). Ao mesmo tempo, estique a perna direita e coloque o punho esquerdo, com os dedos em direção ao corpo, no punho direito. 9. Sem alterar a postura, abra a mão esquerda, mantendo os quatro dedos juntos, direcione a palma da mão para baixo e estenda-a para a frente. A intenção aqui é bloquear o ataque de um oponente pela frente com um golpe de varredura pela mão esquerda. interior em direção ao lado esquerdo. 10. Sem alterar a posição do corpo e das pernas, aperte o punho esquerdo e puxe-o de volta para o quadril, ao mesmo tempo em que executa um ataque de nível médio em direção à frente com o punho direito. O significado aqui é o de agarrar o pulso ou o braço do oponente e puxá-lo enquanto atacava com o punho direito. II. Sem mexer os pés, torça. retraia o ombro esquerdo, balançando simultaneamente o punho direito como se desenhasse um círculo em direção à esquerda para executar um bloco de nível médio, como mostra a figura 30, com o cotovelo levemente dobrado e os dedos para cima. Na conclusão do bloqueio, o ombro direito fica para a frente, a parte sup

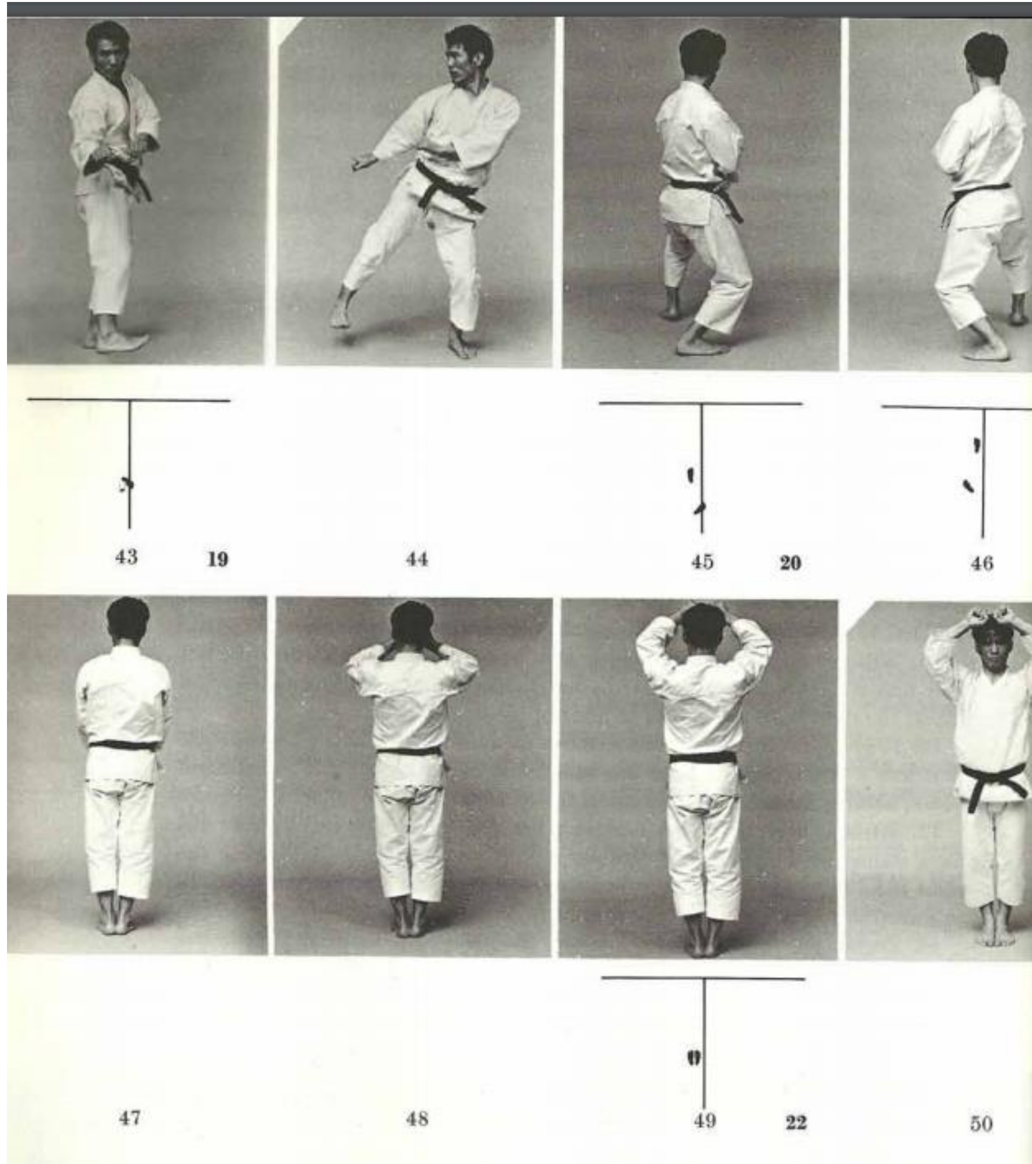


erior do corpo voltada para a esquerda e o joelho esquerdo dobrado. Isto é um bloquear contra um ataque ao peito por um oponente. Sempre mantenha os olhos nos do oponente. 12. Sem mover os pés, puxe o punho direito para o quadril e execute um ataque de nível médio para a frente com o punho esquerdo. Ao mesmo tempo, endireite as duas pernas e direcione o corpo para a frente. Lembre-se sempre de que quando a mão é puxada de volta para o quadril após o bloqueio, como neste caso, é preciso ter a sensação de agarrar o oponente e puxá-lo. 13. Mantendo os pés no lugar, torça o corpo para a direita, puxando o ombro direito para trás, ao mesmo tempo girando o punho esquerdo em círculo em direção à direita, com o cotovelo levemente dobrado e os dedos para cima, para executar um bloqueio de nível médio . O ombro esquerdo deve ficar para a frente, a parte superior do corpo voltada para a direita, a perna direita levemente dobrada e a face para a frente. Este movimento é a imagem espelhada do Movimento Il, mostrado na figura 30. 14. Manter o pé esquerdo no lugar, saia pela Linha 2 com o pé direito

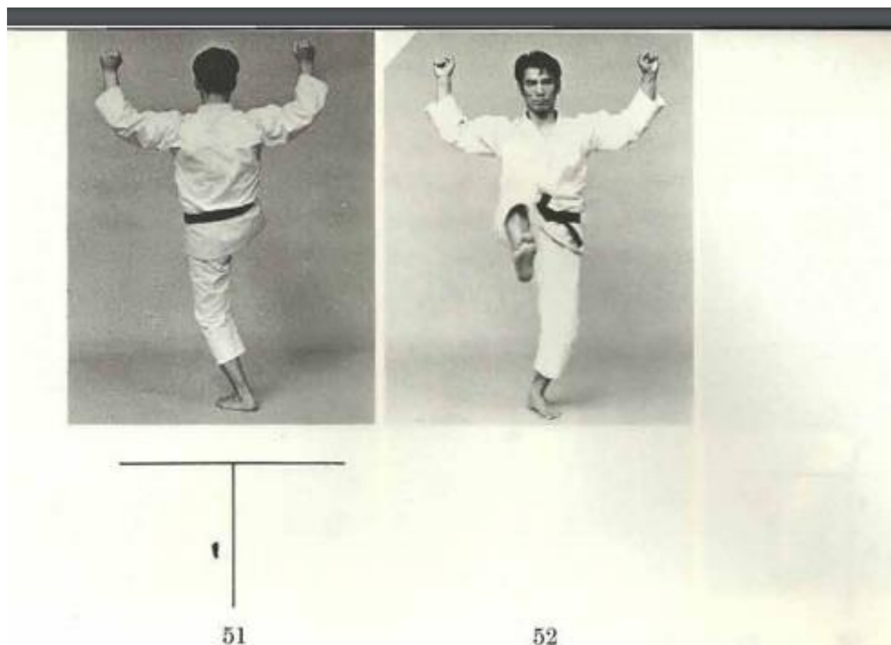


em uma posição traseira esquerda, executando simultaneamente um bloco da mão direita da espada. A mão esquerda é mantida em frente ao plexo solar com a palma da mão para cima. 15. Sem deslocar o pé direito, dê um passo à frente ao longo da Linha 2 com o pé esquerdo em uma posição traseira traseira, ao mesmo tempo em que executa um bloqueio com a mão esquerda da espada, a mão direita sendo mantida na frente do plexo solar. 16. Mantendo o pé esquerdo no lugar, mova-se para a frente ao longo da Linha 2 com o pé direito em uma posição traseira esquerda, ao mesmo tempo em que executa um bloco de mão com a espada direita, segurando a mão esquerda na frente do plexo solar. 17. Sem mover o pé esquerdo, recue com o pé direito em uma posição de costas direita, ao mesmo tempo em que executa um bloco de mão com espada esquerda, segurando a mão direita na frente do plexo solar. Em outras palavras, inverta o Movimento 16 para retornar à posição final do Movimento 15. 18. Empurre o ombro direito para frente, passe a mão direita sob o braço esquerdo e estenda-o para a frente em um bloco de braço direito, com a sensação de puxar o direito perna para a esquerda. 19. Levante o pé direito na posição mostrada na figura 41 e imediatamente empurre-o com força para baixo em direção à frente, apertando simultaneamente os dois punhos e puxando-os vigorosamente em direção ao peito, para que o punho esquerdo assuma uma posição final logo abaixo do mamilo direito. "Após o Movimento 18, no qual alguém segurou a mão do oponente, agora o pé direito sobe para pisar com força na coxa do oponente. Para esse propósito, levante a perna direita o mais alto possível enquanto coordena seu movimento

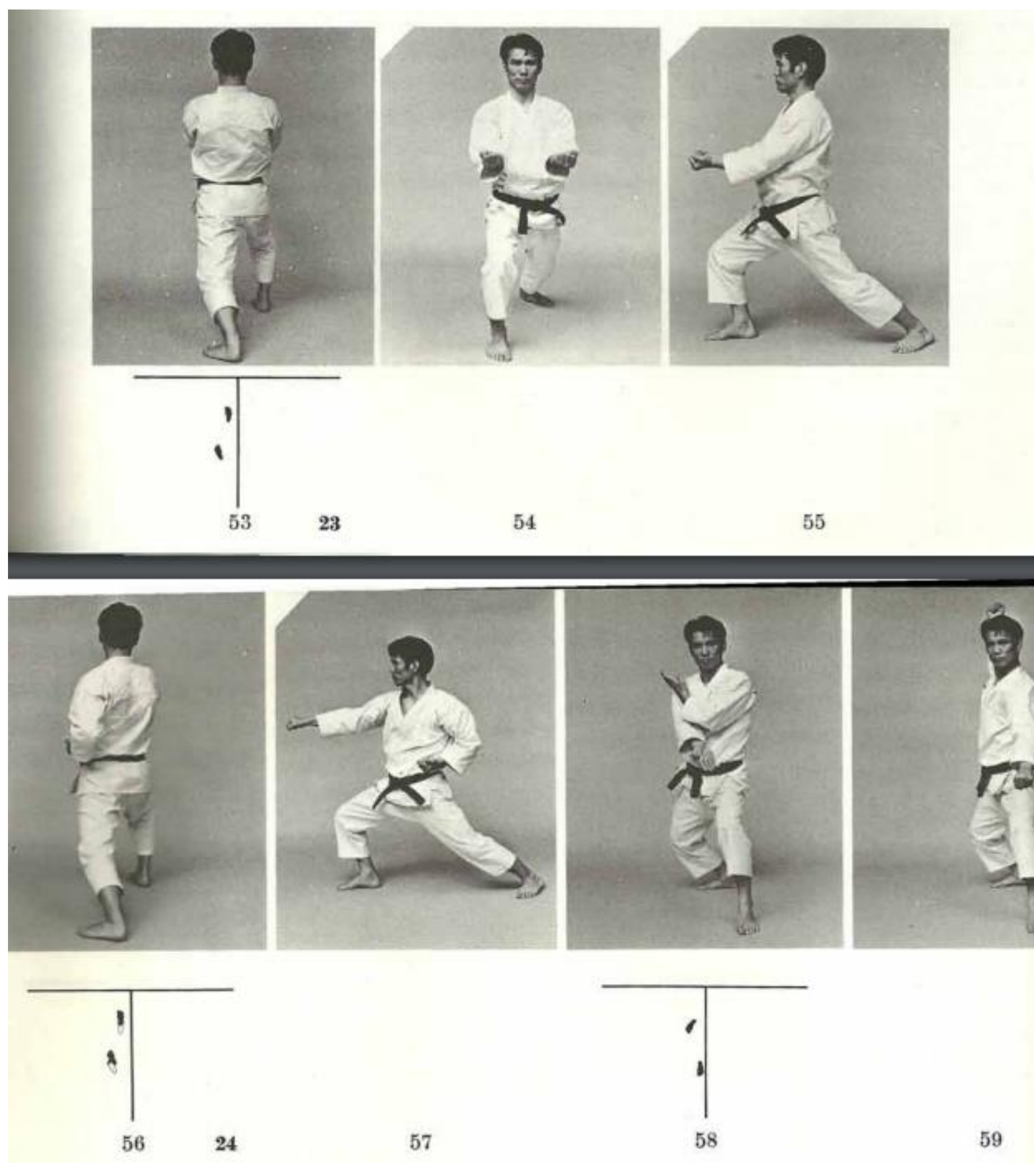
com o do 20. Sem alterar a posição de um dos pés, gire para a esquerda, de modo a ficar virado para a retaguarda, enquanto executa simultaneamente um bloco de mãos à esquerda de nível médio, posicionando a mão direita na frente do plexo solar. pé esquerdo, avance ao longo da linha 2 (ou seja, em direção ao ponto de origem) com o pé direito enquanto executa simultaneamente o direito 23. Geralmente, há um kiai neste ponto no kata. ote.]



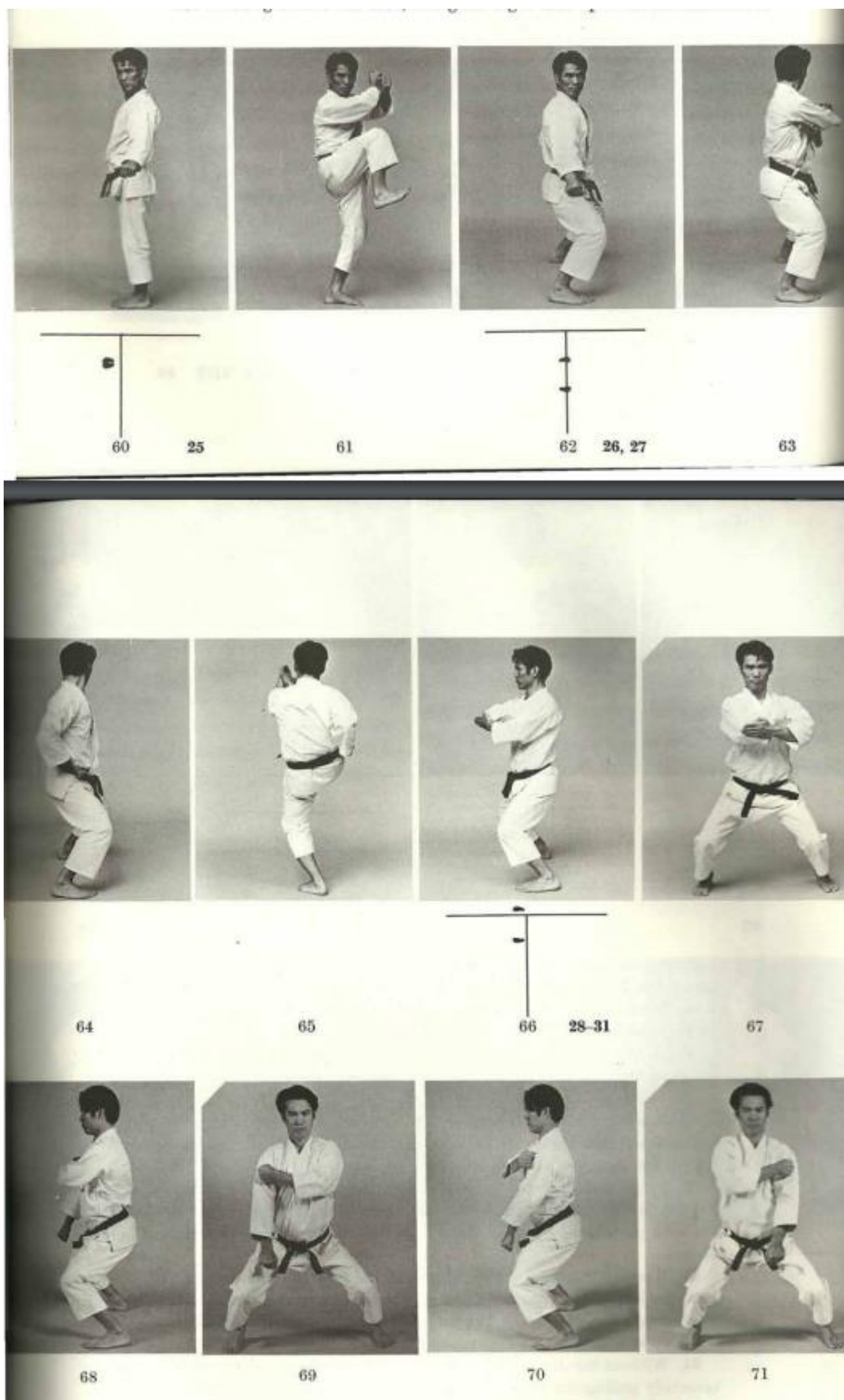
bloco da mão da espada de nível médio e colocando a mão esquerda na frente do plexo solar. 22. Mantendo o pé esquerdo no lugar, puxe o pé direito de volta para o pé esquerdo e, ao mesmo tempo, execute um bloqueio de duas mãos no nível superior, como mostra a figura 49,24, com o corpo voltado para a frente. Observe a posição dos dois punhos acima da cabeça, com o objetivo de bloquear com ambos os pulsos o ataque de nível superior com as duas mãos do oponente. 24.0 Na edição mais recente, esse bloco é executado a partir de uma postura de meia face. [Nota do tradutor.]


51 52

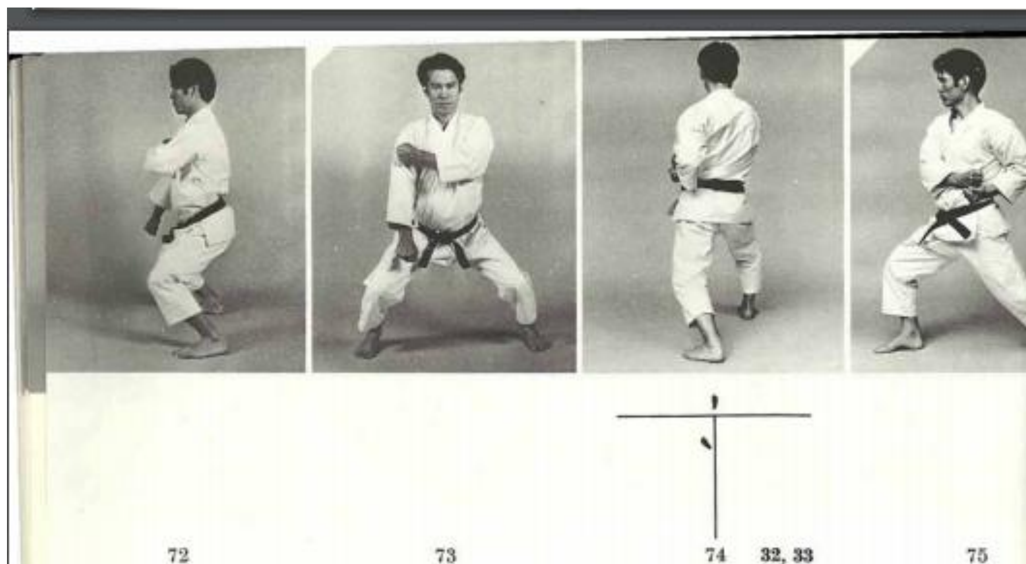
23. Sem mover o pé esquerdo, estique para frente em direção ao ponto de partida, para uma posição frontal ao longo da Linha 2 com o pé direito. Durante esse movimento, puxe os punhos vigorosamente para longe, a uma distância de cerca de dois pés, em um movimento rasgante sobre a cabeça, depois continue a girar para baixo, descrevendo um semicírculo com cada punho, dedos para dentro e, finalmente, execute ataques de martelo de nível médio para a frente de ambos os lados com os punhos, dedos para cima. Movimentos das mãos e pés devem terminar juntos. O objetivo aqui é bloquear com as duas mãos o ataque de duas mãos de um oponente e depois intervir e atacar seus dois lados com golpes de martelo. 24. Sem alterar a postura, deslize para a frente (yori-ashi) enquanto puxa o punho esquerdo para o quadril e simultaneamente executa um soco no nível médio direito. O objetivo aqui é perseguir um oponente que caiu surpreso com o ataque anterior e dar um golpe final imediato. 25. Mantendo os pés no lugar, gire 180 graus para a esquerda em direção ao extremo da Linha 2 e, simultaneamente, empurre a mão direita da espada para a frente.



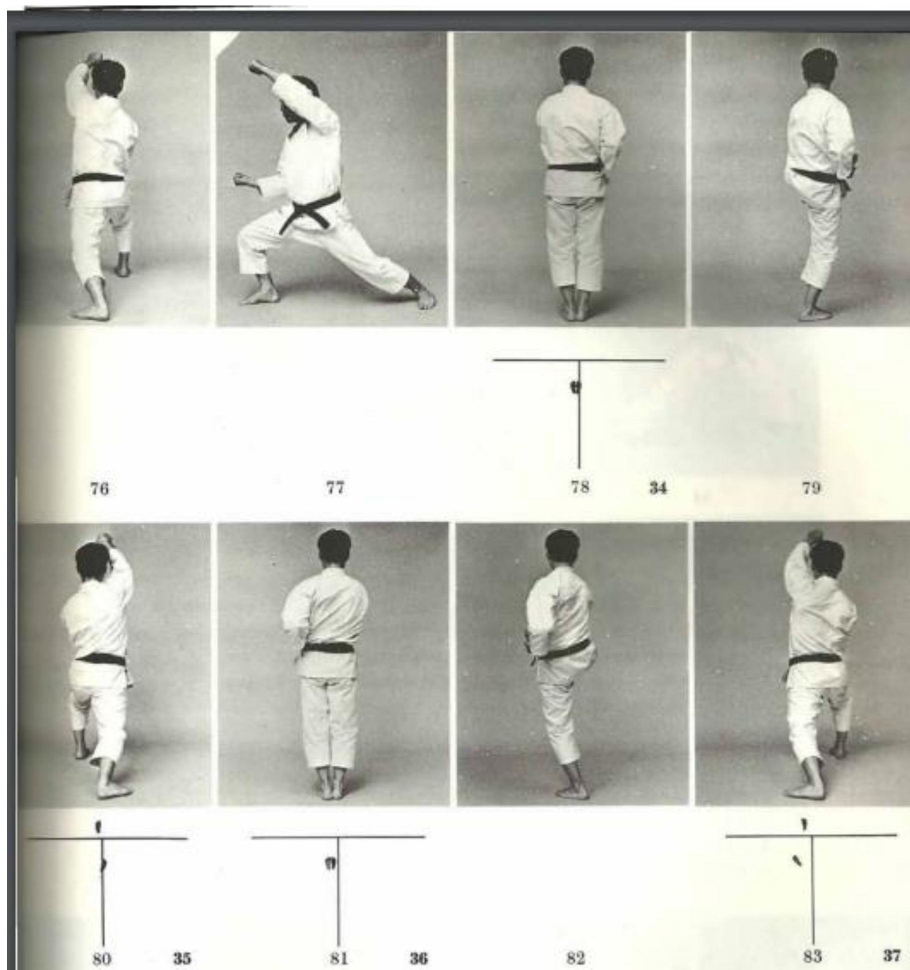
abaixe a área e puxe a mão esquerda aberta, palma da mão para cima, até um ponto na frente do ombro direito. Imediatamente, enquanto aperta os dois punhos, afaste-os em um movimento de rasgar para executar com a mão direita um bloco de antebraço de nível superior em direção à frente na Linha 2, depois puxe o pé esquerdo de volta para o pé direito. A cabeça deve ser girada para a esquerda, de modo que uma fique voltada para a frente, ao longo da Linha 2. Consulte os movimentos 21 e 22 de Heian Godan. 26. Sem deslocar o pé esquerdo, bata para frente com o pé direito ao longo da Linha 2 (ou seja, longe da origem) e assuma uma postura de equitação, ao mesmo tempo executando um bloco descendente à direita em direção à frente da Linha 2, retirando o punho esquerdo para o quadril e virando a cabeça para a direita. 27. Sem mover os pés, olhe para a esquerda e cruze os dois braços na frente do peito, o braço direito acima. Em um movimento semelhante ao de desenhar um arco, estenda o braço esquerdo para o lado esquerdo, a mão aberta e a palma da mão voltada para a frente, enquanto puxa o punho direito para o quadril direito. 28. Girando com o pé esquerdo, gire o pé direito em um chute crescente para



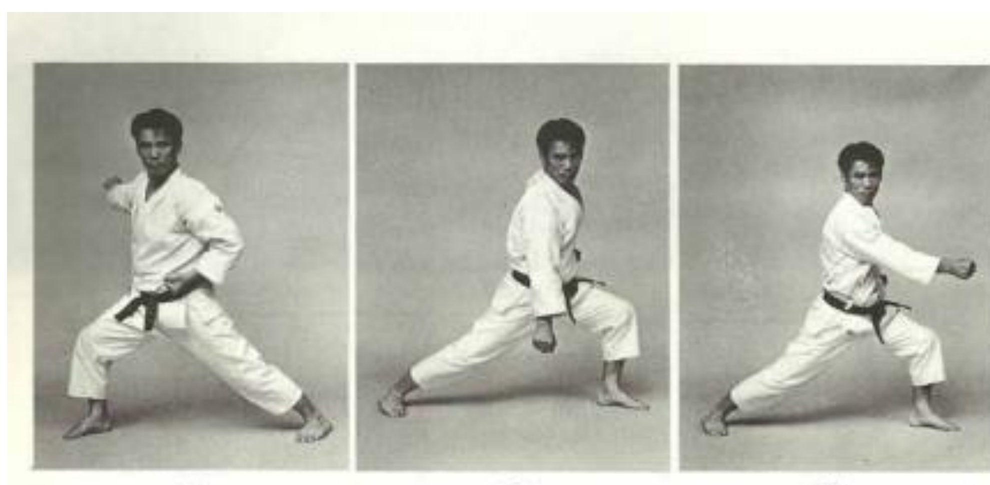
bata na palma da mão esquerda estendida e, em seguida, abaixe o pé direito para uma posição na Linha 2 diretamente abaixo da mão esquerda na conclusão do Movimento 27,25, ao mesmo tempo em que executa um ataque no cotovelo direito. Deve-se estar em uma posição de cavalo neste momento. É importante não abaixar a mão esquerda enquanto chuta (consulte a figura 29 de Heian Godan). Olhe para a frente, isto é, para o espaço à direita da Linha 2. 29. Mantendo a postura e a postura, empurre simultaneamente a direita 25. É de notar que é a mesma linha da mão, não o mesmo ponto . [Nota do tradutor.]



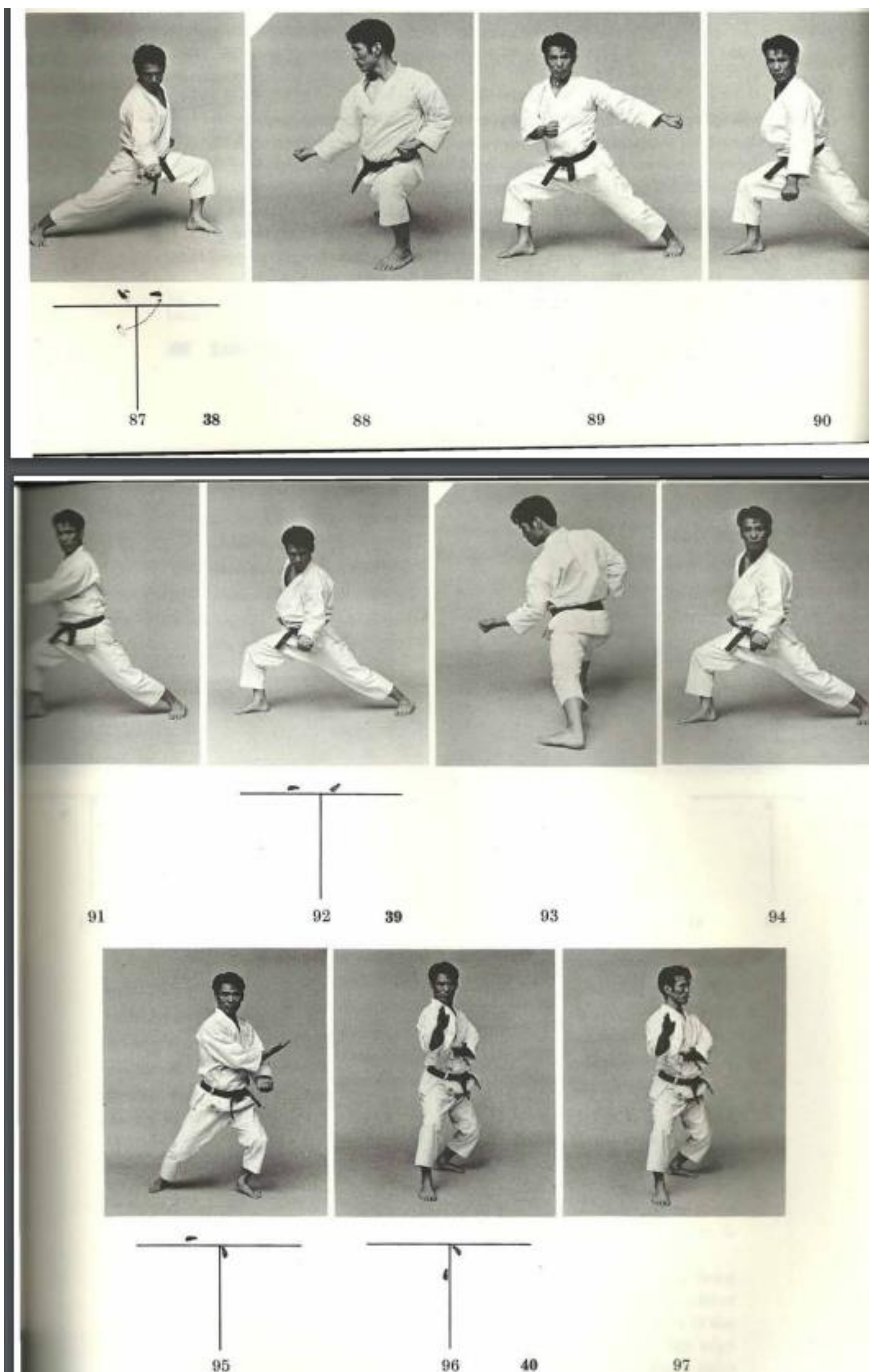
punho para baixo e aperte o punho esquerdo, mantendo-o em sua posição na frente do peito. Os dedos dos dois punhos estão virados para o corpo. O ponto aqui é um bloco de nível inferior com o punho direito e a proteção da região do plexo solar com o punho esquerdo. 30. Na mesma postura e postura, empurre o punho esquerdo para baixo e coloque o punho direito na frente do peito. O braço abaixado deve passar por dentro neste movimento. 31. Mantendo a mesma postura e postura, empurre simultaneamente o punho direito para baixo e levante o punho esquerdo na frente do peito. A posição final aqui é idêntica à do Movimento 29. 32. Mantendo os dois pés no lugar e assumindo uma postura frontal, retire o punho esquerdo, com a palma da mão para cima, até o quadril esquerdo e coloque o punho direito no punho esquerdo, com a palma da mão virada para dentro. Face para a direita (ou seja, em direção à origem da Linha 2). 33. Mantendo a mesma postura, ataque à frente simultaneamente com os dois punhos, a esquerda em um ataque de nível superior, dedos para baixo, a direita em um ataque de nível inferior, dedos para cima. Os punhos devem definir uma linha vertical. Essa posição é mostrada na figura 76. 34. Sem mover o pé esquerdo, puxe o pé direito de volta para a esquerda, puxando simultaneamente o punho direito de volta para o quadril direito e colocando o punho esquerdo nele com a palma da mão direita virada para cima, a esquerda em direção ao corpo. 35. Sem mover o pé direito, execute uma etapa de estampagem "com o pé esquerdo em direção à retaguarda ao longo da Linha 2 em uma posição frontal esquerda, executando simultaneamente um ataque de nível superior com o punho direito, dedos para baixo e um ataque de nível inferior com o esquerdo punho, dedos para cima.Esta é a imagem espelhada da posição mostrada na figura 76. 36. Sem mover o pé direito, puxe o pé esquerdo de volta para o pé direito enquanto coloca os dois punhos no quadril esquerdo. edição, as etapas de estampagem nos Movimentos 35 a 37 são chutes na frente. [Nota da tradutora.]



37. Mantendo o pé esquerdo no lugar, execute um passo direito em direção ao real ao longo da Linha 2, executando simultaneamente um ataque de nível superior com o punho esquerdo, dedos para baixo e um ataque de nível inferior com o punho direito, dedos para cima; " É o mesmo que o Movimento 33. Os movimentos 33 a 37 são uma repetição de três vezes (direita-esquerda-direita) de um movimento.Essas unidades ocorrem freqüentemente nos vários katas, neste caso, a técnica repetida é aquela empregada quando o cabelo é é apreendido por um oponente; 27. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]

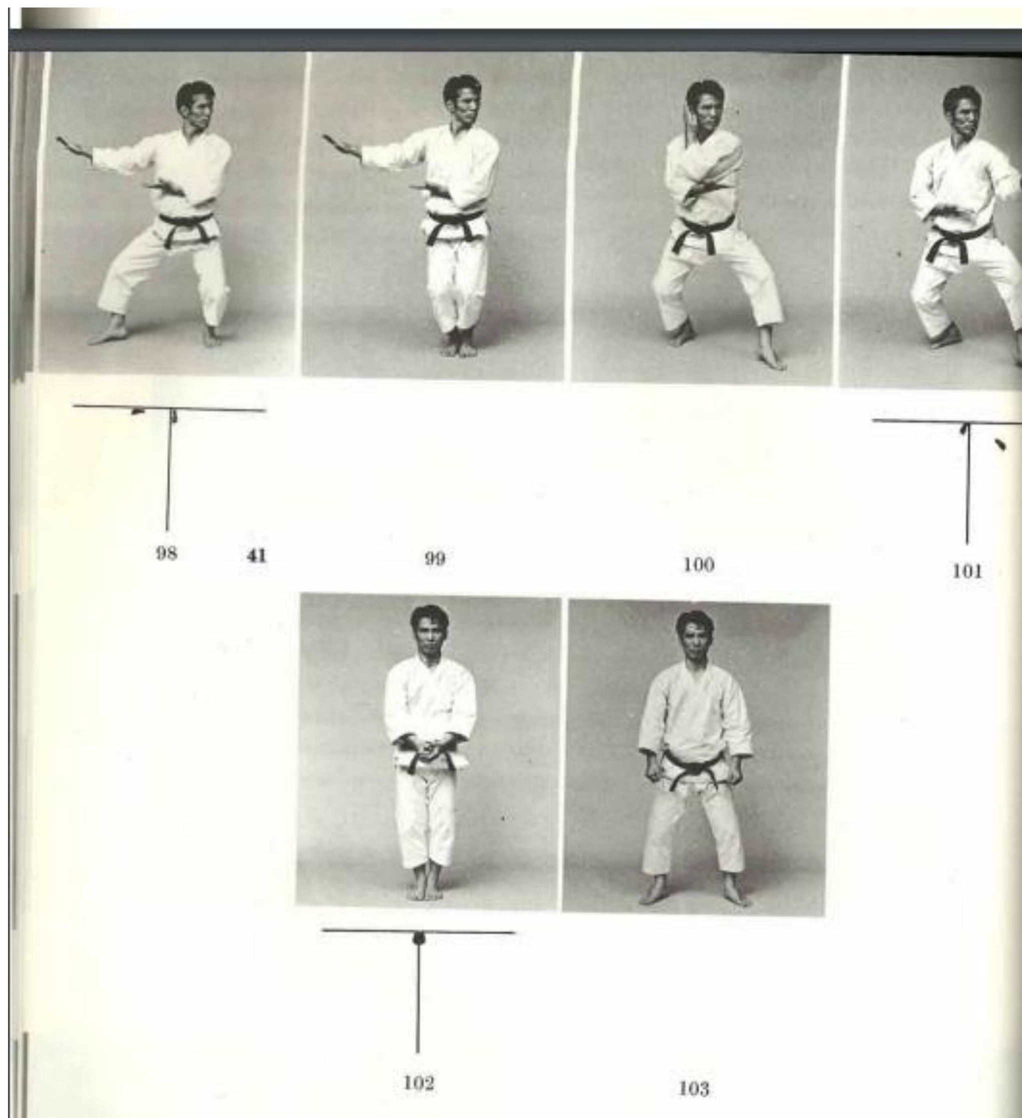


enquanto olha firmemente para o oponente e sem tentar mover a cabeça da posição em que é puxada, ataque simultaneamente ao filtro e à parte inferior do abdome com os dois punhos. Este é um exemplo da tática: "Corte a carne dele enquanto corta a pele" (ou seja, pegue uma pele cortada para infligir um músculo cortado). 38. Girando com o pé direito, gire a perna esquerda no sentido anti-horário para alinhar os pés em uma posição ampla ao longo da Linha 1; depois, abaixe o punho direito do nível dos ombros para o lado esquerdo, como se estivesse desenhando um círculo e execute um bloqueio de antebraço de nível inferior. Ao mesmo tempo, puxe o punho esquerdo para o quadril e puxe o ombro esquerdo para trás, de modo que o ombro direito se estenda até o peito. A perna esquerda assume uma posição frontal naturalmente. 39. Sem mexer os dois pés, enquanto puxa o punho direito de volta para o quadril e puxa o ombro direito para trás, gire o punho esquerdo do nível do ombro para baixo e para a direita em um grande círculo e execute um bloqueio no antebraço do nível esquerdo inferior. Nesse ponto, o ombro esquerdo deve estar voltado para a frente e o corpo em uma postura semi-voltada, como no Movimento 38. A perna direita entra naturalmente na



uma postura frontal. Essa técnica é empregada para recolher e lançar imediatamente o pé do oponente, por isso é essencial varrer o mais baixo possível. 40. Puxe o pé esquerdo metade da distância para a direita; em seguida, saia pela Linha 2 com o pé direito em uma posição traseira esquerda, executando ao mesmo tempo um bloqueio com a mão direita

da espada e posicionando a mão esquerda na frente do plexo solar e voltada para a frente 41. Sem mover o pé esquerdo , enquanto vira o rosto para a esquerda, mova o corpo de volta para a Linha 1, mantendo a mão e o pé direito na posição da mão da espada.

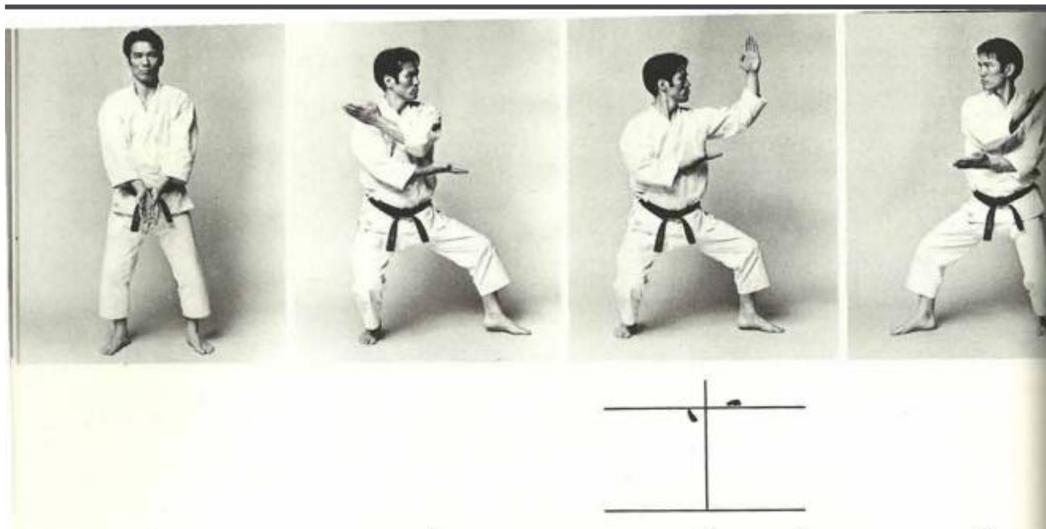


42. Sem virar a cabeça, puxe o pé direito para perto do pé esquerdo e, em seguida, avance na diagonal para a frente com o pé esquerdo em uma posição traseira traseira, executando simultaneamente um bloco de mão com a espada esquerda e posicionando a mão direita na frente. do peito. Para a postura da mão da espada, consulte Heian Shodan. Yame. No comando "Yame", mantenha o pé direito no lugar e puxe o pé esquerdo para o pé direito, retornando as mãos para a posição yoi.

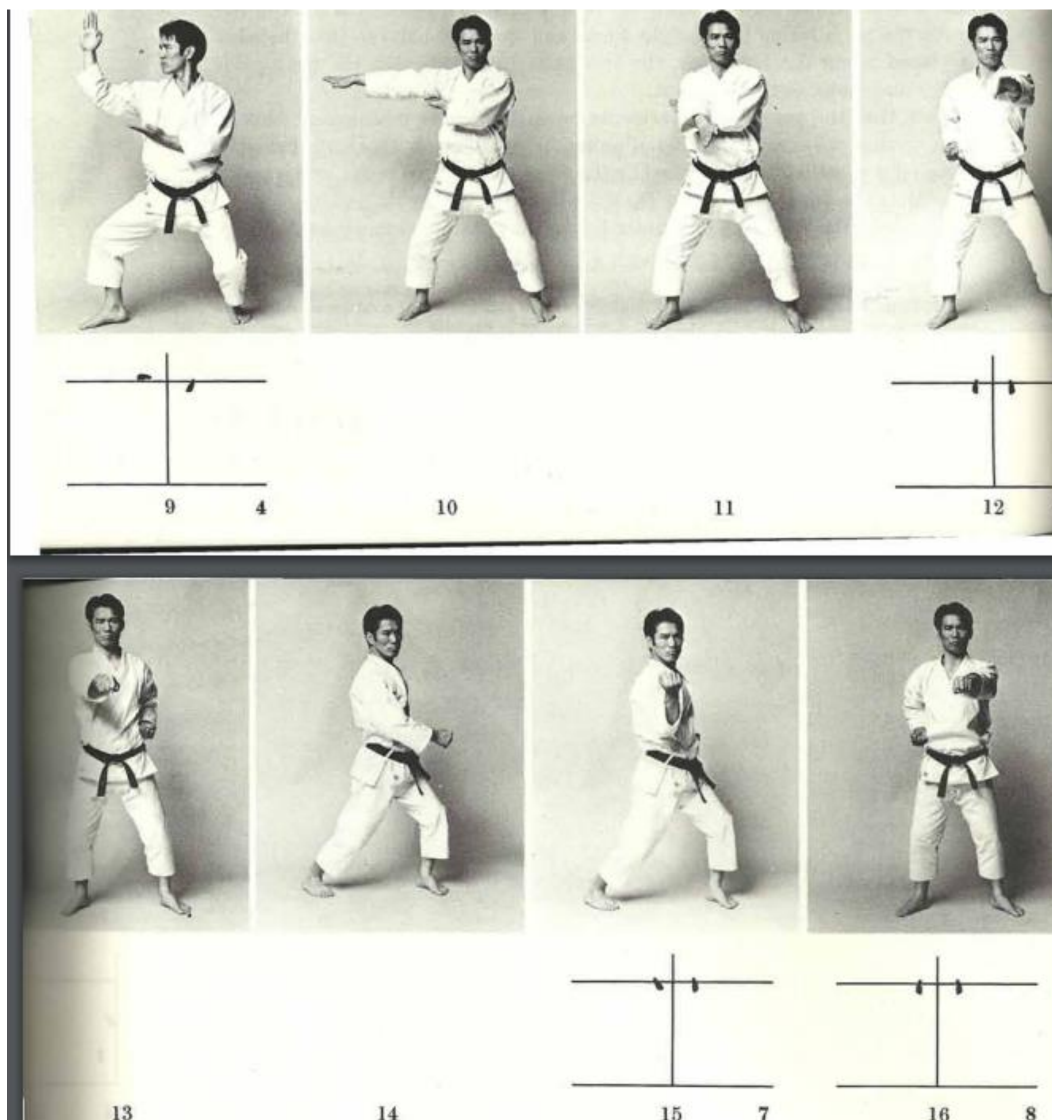
KWANKU

Este kata consiste em sessenta e cinco movimentos e requer cerca de dois minutos para ser concluído. "A linha de: movimentos é do tipo mais-menos. Yoi. Com os pés afastados em uma posição natural e os braços esticados, coloque as mãos na frente do Com as mãos abertas, os dedos juntos e os polegares estendidos, coloque o polegar direito e as pontas dos dedos sobre os da esquerda. As palmas das duas mãos estão voltadas para o corpo.

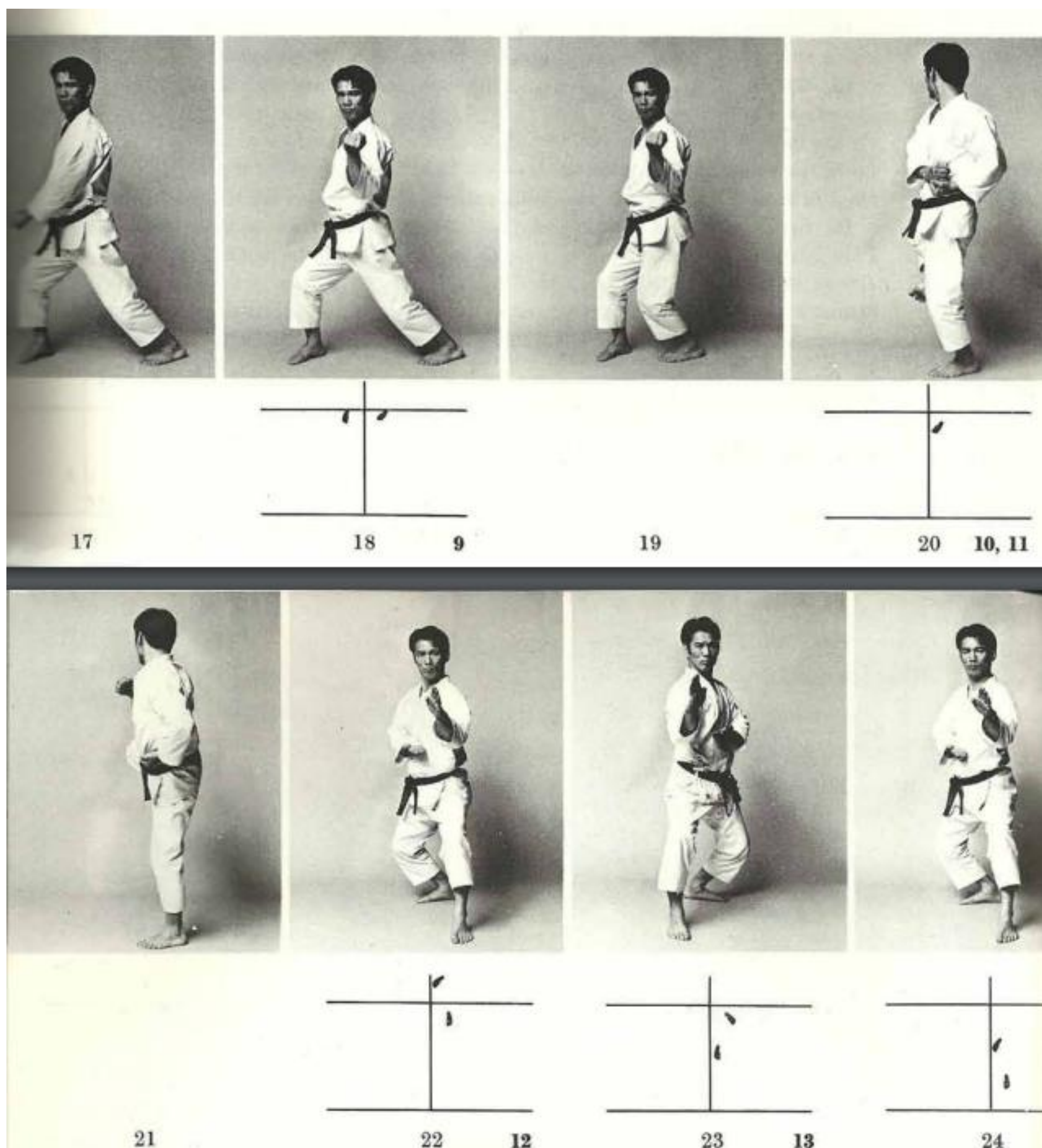
Essa posição das mãos se assemelha à da escola de Ogasawara. Consulte a figura 2. L Mantendo a posição das mãos uma em relação à outra, levante-as lentamente e posicione-as em um ponto acima da cabeça, como mostra a figura 3. Observe através da abertura formada pelas mãos. sensação de rasgar violentamente a posição formada das mãos, afaste-as a uma distância de cerca de um pé ", depois abaixe-as lentamente para os lados, como se descrevessem um círculo, colocando a mão esquerda em uma posição na frente da virilha. palma da mão voltada para a frente direita, e a mão direita, de modo que a borda seja posicionada ao longo da palma da mão esquerda, as duas palmas perpendiculares, a palma da mão direita na diagonal para a frente esquerda. Observe que os movimentos anteriores têm o duplo significado de demonstrar que a pessoa está desarmada e de proteger a virilha. Esse tipo de duplo significado é essencialmente o implícito na descrição "Dois é um, um é dois", aplicado ao símbolo yin-yang. 3. Movendo o pé esquerdo um passo para a esquerda em uma posição traseira traseira, como mostrado em KWANKU 28. Este kata é Kanki; em japonês. Esta edição mantém o Okinawan Kwankii. [Nota do tradutor.] 29. Deve-se perceber que o mestre Funakoshi era um homem baixo para os padrões modernos; um homem mais alto teria



Na figura 7, execute um bloco de nível superior com a mão esquerda aberta, palma da mão direcionada para a direita. Coloque a mão direita da lança na frente do peito, segurando a mão em um nível ligeiramente superior ao de um bloco de mão com espada. Cara para a esquerda. 4. Girando com os pés no lugar, mude para a posição traseira esquerda enquanto executa um bloco de nível superior com a mão direita aberta e coloca a mão esquerda da lança na frente do peito. Esta é a imagem espelhada da posição mostrada na figura 7. A face está virada para a direita. 5. Gire com os pés no lugar, de frente para a frente, endireitando os joelhos e traga a mão direita de sua posição para a direita e a retaguarda para a frente e depois de volta em um movimento circular para terminar com o punho no quadril direito, enquanto coloca a mão esquerda, com a palma da mão para baixo, embaixo do braço direito e puxa-a para a frente, ao longo da superfície inferior do braço direito, até que ela se estenda horizontalmente à frente. Consulte a figura 12. o movimento da mão direita é puxar o braço de um oponente para dentro, o da mão esquerda para bloquear por dentro um ataque do oponente.

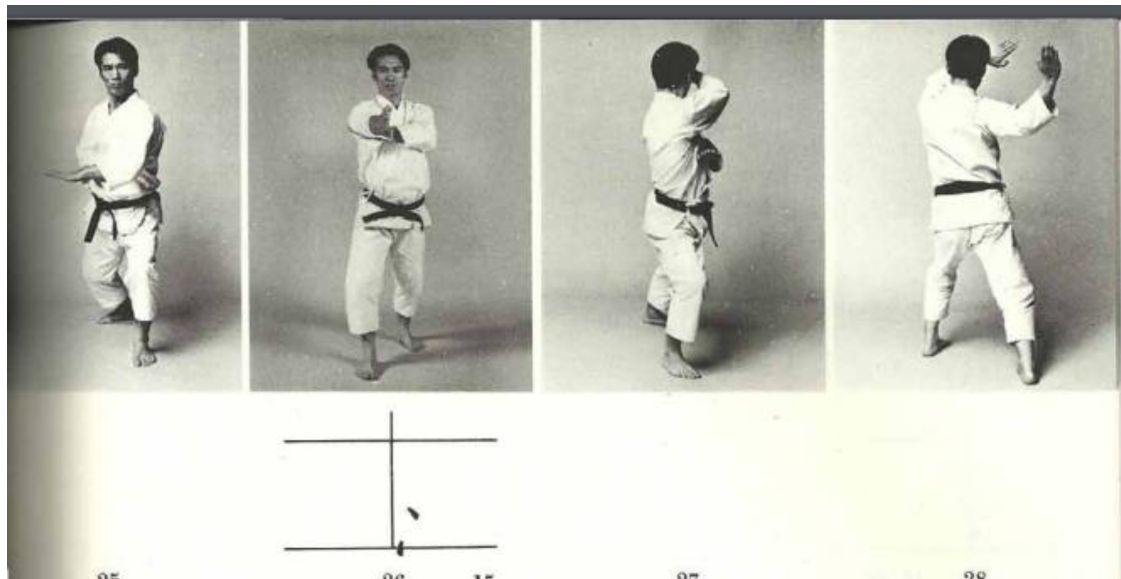


6. Apertando o punho esquerdo e puxando-o para o quadril esquerdo, execute um ataque de nível médio com o punho direito. É importante que se mantenha uma postura ereta e, principalmente, que ele não estenda o ombro direito muito longe da frente 7. Mantendo os pés no lugar, gire o punho direito em um movimento circular para executar um bloqueio médio do antebraço, estendendo o direito ombro para frente e puxando o ombro esquerdo para trás e o punho esquerdo para o quadril esquerdo. Ou seja, gire o tronco para a esquerda para assumir uma postura de meia face. A perna esquerda dobrará naturalmente. Consulte a figura 30 de Bassai. 8. Sem mover os pés, gire o tronco novamente para a frente e execute um ataque de nível médio com o punho esquerdo, puxando o punho direito para o quadril. Nesse momento, endireite os dois joelhos. 9. Sem mover os pés, torça a parte superior do corpo para a direita e, ao mesmo tempo, execute um bloqueio de antebraço de nível médio com o braço esquerdo. O ombro esquerdo é estendido para a frente, o ombro direito é puxado para trás e o punho direito permanece no quadril direito. Observe que os movimentos 7, 8 e 9 são iguais aos movimentos Il, 12 e 13 em Bassai.

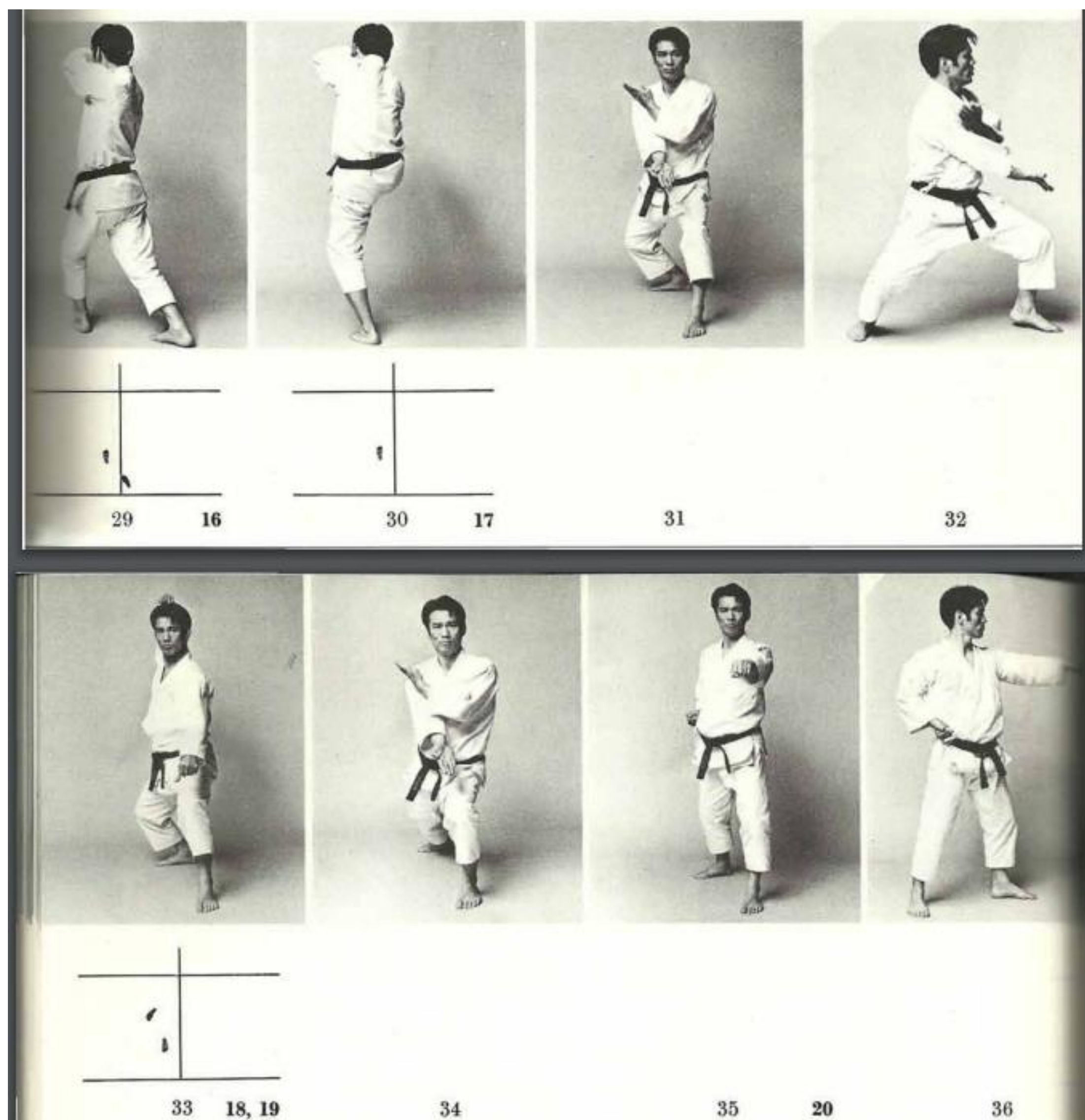


10. Puxe o pé esquerdo a meio caminho da esquerda, olhe para trás, coloque os dois punhos no quadril esquerdo, o direito à esquerda com os dedos do punho esquerdo para cima, os da direita em direção ao corpo, e traga a sola do pé direito contra a parte interna da perna esquerda logo acima do joelho. Essa posição é semelhante à mostrada na figura 8 de Heian Nidan. n. Execute um ataque de nível superior a um oponente nas costas com o punho direito, enquanto ao mesmo tempo golpeia com o pé direito da espada os testículos do oponente. Esse movimento é semelhante ao Movimento 8 de Heian Nidan. 12. Enquanto abaixa o pé direito em uma posição traseira traseira e olha ao longo da Linha 2 em direção à frente, execute um bloco de mãos de espada de nível médio esquerdo, colocando a mão de lança direita na frente do plexo solar. É o mesmo que em Heian Nidan; como indicado aqui, deve-se executar esse movimento e o precedente em sucessão rápida e contínua. 13. Sem deslocar o pé esquerdo, avance com o pé direito na Linha 2 para uma posição traseira esquerda, ao mesmo tempo em que executa um bloco de espada de nível médio direito. 14. Mantendo o pé direito no lugar, dê um passo à frente com a esquerda ao longo da Linha 2 em uma posição traseira traseira, executando um bloco de mão

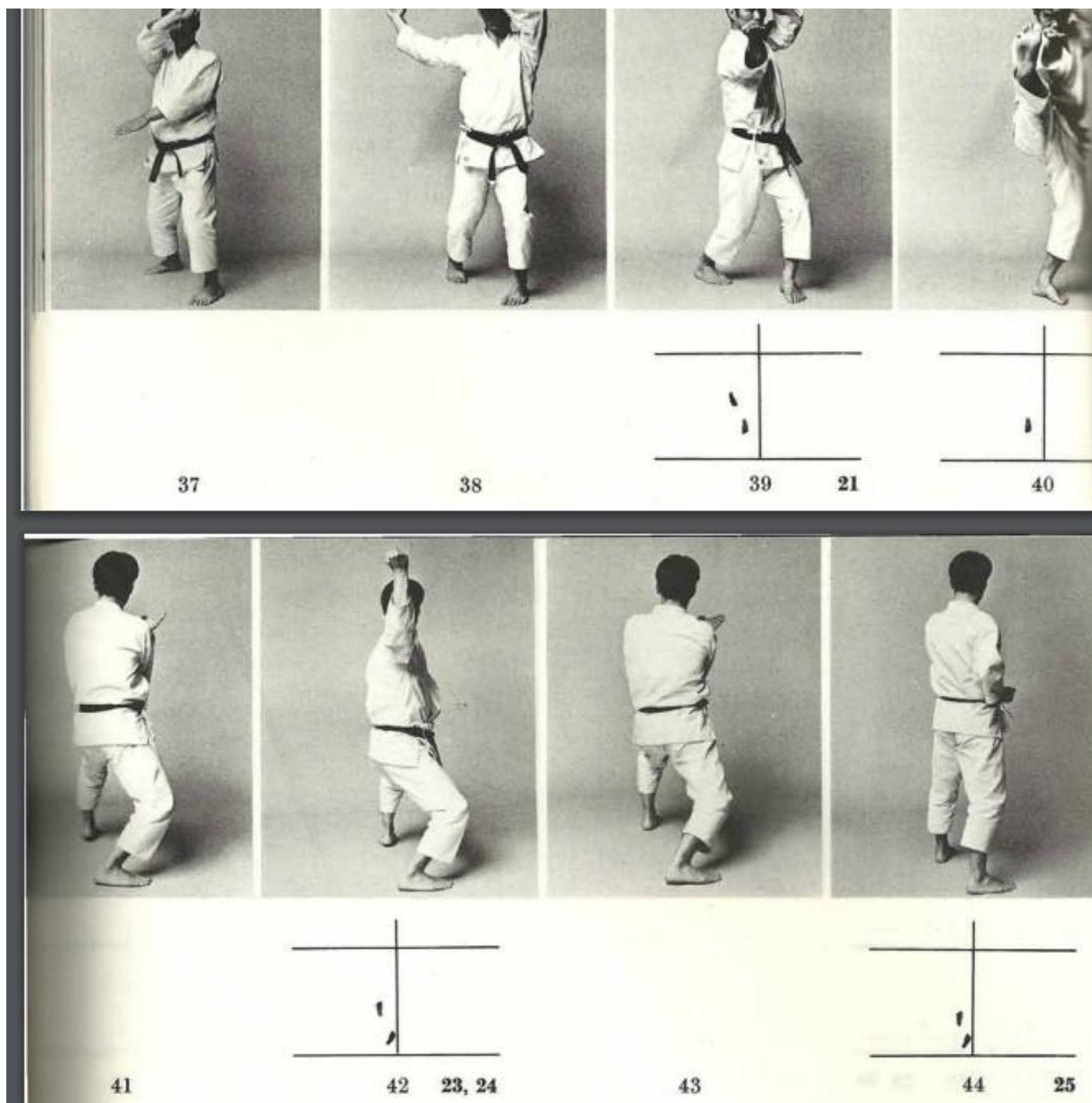
esquerdo no nível médio da espada. 15. Sem deslocar o pé esquerdo, enquanto dá um passo à frente com o pé direito, execute um ataque de nível médio com a mão direita da lança, palma da mão voltada para a esquerda, deslizando a mão esquerda, palma da mão para baixo, ao longo da superfície inferior do braço direito para cima na axila. "Observe que os movimentos 10 a 15 são idênticos à sequência citada em Heian Nidan, e deve-se consultar as explicações para essa sequência. 16. Mantendo os pés no lugar, gire no sentido anti-horário para a parte traseira ao longo da Linha 2, gire o A mão direita em um grande é que coloca as costas da mão quase em contato com a testa e, em seguida, avança em um ataque com a mão direita com a palma da mão voltada para cima no momento do foco. a mão esquerda aberta, com as costas da mão. Geralmente, a postura frontal é usada nesse movimento, e há um kiai nesse ponto no kata. [Nota do tradutor.]



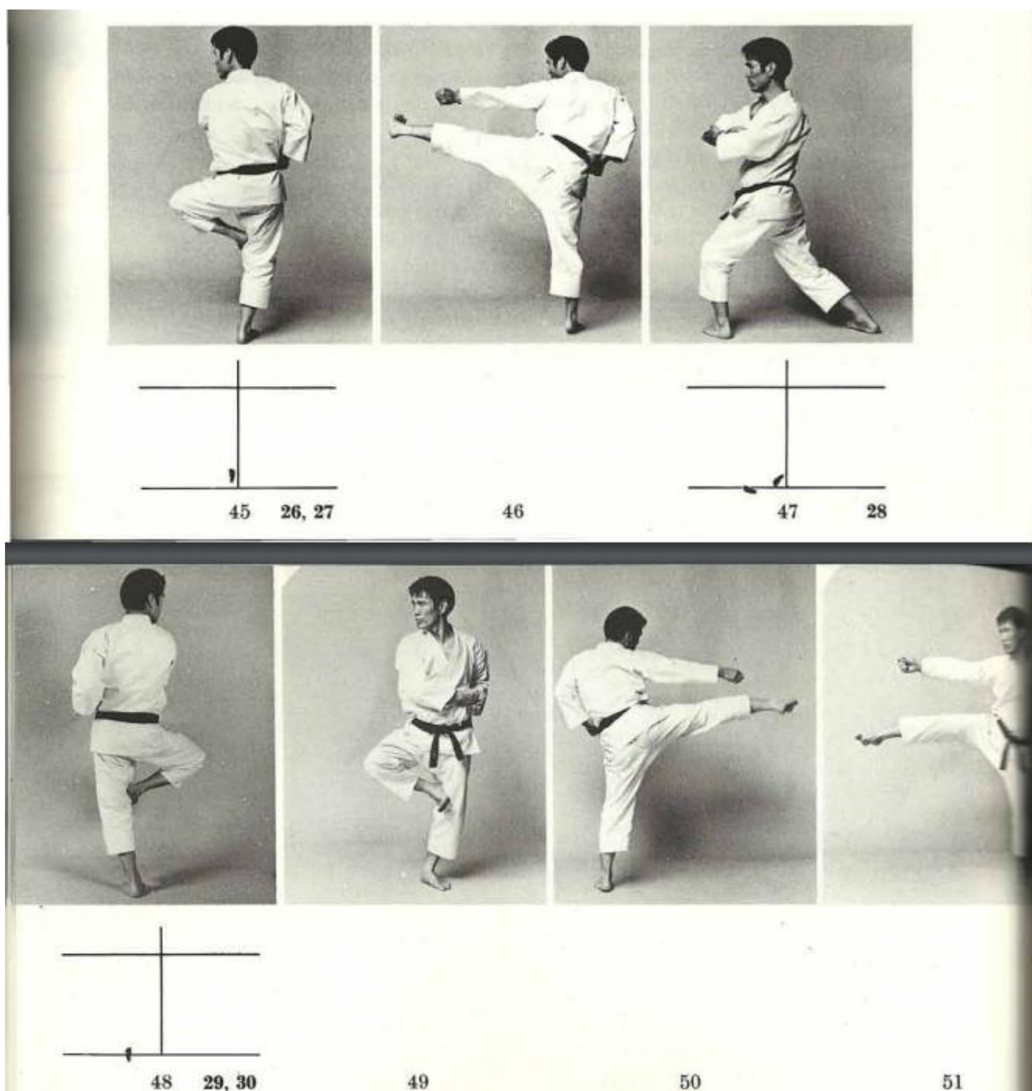
de frente para a testa. O ponto principal dos movimentos décimo sexto e décimo sétimo é o mesmo dos movimentos décimo primeiro e décimo segundo de Heian Yodan. 17. Chute em direção à ponta da mão direita estendida com o pé direito. 18. Abaixando o pé direito para a Linha 2 e girando 180 graus para olhar para frente ao longo da Linha 2, ao mesmo tempo empurre a mão da espada direita em direção ao nível inferior frontal, paralelos à superfície superior da coxa esquerda e posicione a esquerda mão da espada na frente do ombro direito, ambas as palmas voltadas para cima. Então, apertando os punhos e separando-os em um movimento de rasgar, traga o punho direito de volta em um bloco de antebraço de nível superior, a palma da mão em direção à cabeça, em direção à traseira ao longo da Linha 2 enquanto estende o punho esquerdo em direção à frente ao longo da Linha 2 um quarteirão abaixo. Durante esse movimento, assuma uma postura de costas direita, continuando a olhar para a frente ao longo da Linha 2. 19. Mantendo os dois pés no lugar, empurre novamente a mão direita da espada para o nível mais baixo na frente e coloque a mão esquerda na frente do ombro direito , ambas as palmas para cima.



20. Mantendo o pé direito no lugar e endireitando os joelhos, puxe o pé esquerdo levemente para a direita. Ao mesmo tempo, feche os punhos e afaste-os, levando o punho direito ao quadril direito e balançando o braço esquerdo horizontalmente para a esquerda (isto é, em direção à frente ao longo da Linha 2), com a palma da mão para baixo. Cara ao longo do braço esquerdo. 21. Girando o tronco para a frente, ao longo da Linha 2, sem mover os pés, gire a mão direita da espada de maneira ampla, passando-a pela testa em direção à frente, com a palma para cima, movendo a mão esquerda da espada em um bloco de nível superior de modo que seja trazido na frente da testa, com a palma da mão para a frente, no momento do foco da mão da espada direita. 22. Rick para a frente com o pé direito, tocando a ponta da mão direita. 23. Abaixando o pé direito para a frente ao longo da Linha 2 em um movimento semelhante ao do Movimento 18, gire no sentido anti-horário para o real 'e empurre a mão da espada direita em direção ao nível mais baixo, colocando a mão esquerda na frente do ombro direito . Aperte imediatamente os punhos e os afaste, o direito de

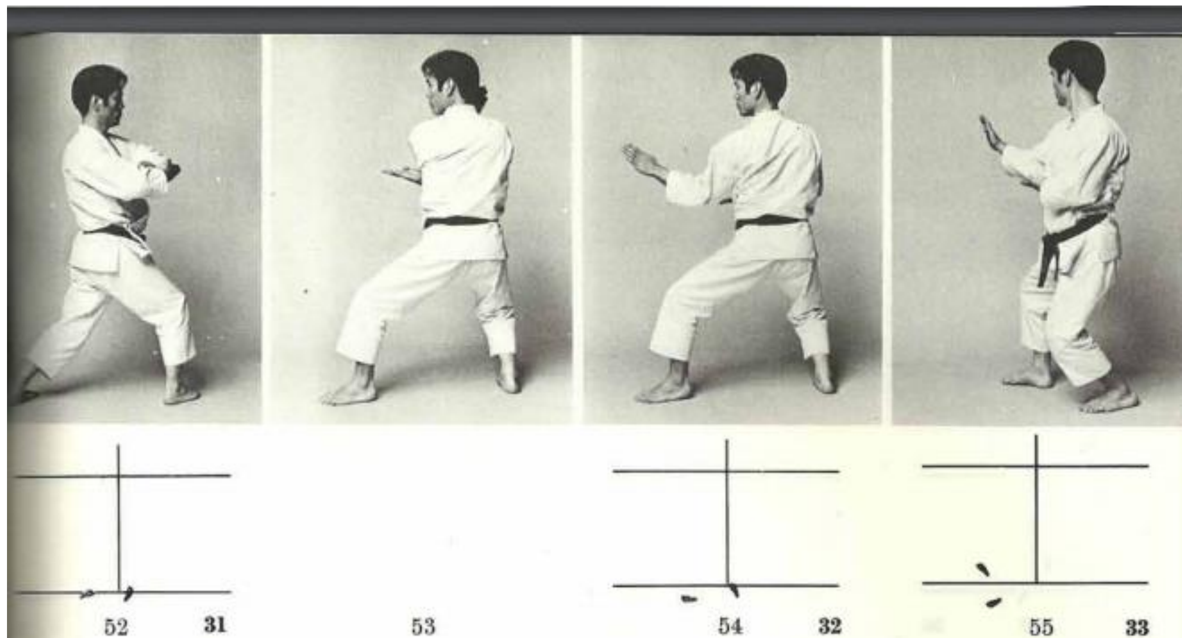


um bloco de nível superior para trás (ou seja, em direção à frente da Linha 2) e o punho esquerdo para um bloco em direção à frente. Durante esse movimento, assuma uma postura de costas direita e vire o rosto para a esquerda, ou seja, para a traseira da Linha 2. 24. Mantendo os dois pés no lugar, empurre novamente a mão da espada direita em direção ao nível mais baixo e posicione a mão da espada esquerda no ombro direito. 25. Sem mover o pé direito, endireite-se e, puxando o pé esquerdo levemente para a direita, cerre os dois punhos e passe-os um pelo outro, o punho direito para o quadril direito e a esquerda horizontalmente para o lado esquerdo em direção à traseira da linha 2. É o mesmo que o movimento 20. 26. Colocar os dois punhos no quadril direito, o esquerdo no direito, com a palma da direita para cima, a da esquerda em direção ao corpo, virada para a esquerda (ou seja, ao longo do ramo direito da Linha 3) e coloque o pé esquerdo acima do joelho na parte interna da perna direita na posição inicial para um chute no lado esquerdo. 27. Execute simultaneamente um ataque do punho traseiro esquerdo do nível superior e um chute do lado esquerdo com o pé esquerdo da espada em direção ao ramo direito da Linha 3.

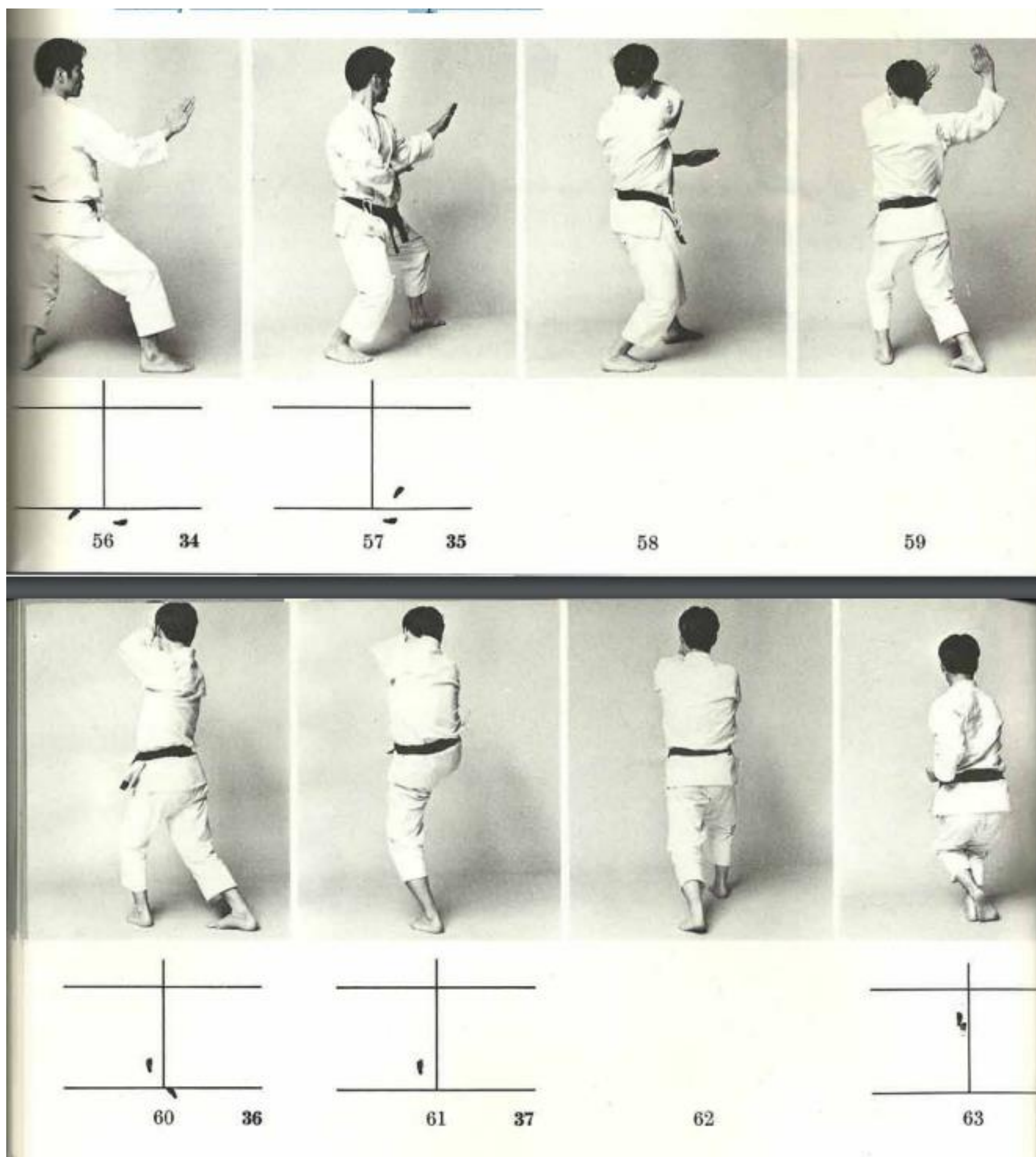


28. Abaixando o pé esquerdo sobre o ramo direito da Linha 3, em uma posição frontal esquerda, torça o cotovelo direito com a palma da mão esquerda. Os movimentos 27 a 31 são os mesmos daqueles em que o chute lateral é executado em Heian Yodan, e deve-se consultar a descrição fornecida lá. 29. Endireite-se, coloque o pé direito no pé esquerdo, com o rosto voltado para a direita (ou seja, ao longo do ramo esquerdo da Linha 3), colocando os dois punhos no quadril esquerdo, depois deslize a sola do pé direito para cima na perna esquerda até um ponto acima do joelho. .30. Simultaneamente, execute um ataque de punho no nível superior direito e um chute no lado direito, usando o pé direito da espada, para a direita (ou seja, ao longo do ramo esquerdo da Linha 3). . 31. Abaixando o pé que chuta para o ramo esquerdo da Linha 3 em uma posição frontal, ataque à direita com o cotovelo esquerdo, atingindo o cotovelo com a palma da mão direita. Ao abaixar o pé direito, deve-se sugerir puxar o pé esquerdo levemente. O mesmo ponto se aplica ao Movimento 28. 32. Mantendo os dois pés no lugar e assumindo uma posição de costas direita, olhe para a esquerda ao longo do ramo direito da Linha 3 e execute um bloco de mão com a espada esquerda. 33. Sem mover o pé esquerdo, dê um passo diagonal para a frente, com o pé direito, na posição traseira esquerda e execute um bloqueio com a mão direita da espada. Deve-se fazer referência aos movimentos 13 a 16 de Heian Nidan, que são idênticos aos movimentos 32 a 35. 34. Girando com o pé esquerdo no lugar, retorne o pé direito à Linha 3 em uma posição traseira esquerda e execute um bloqueio com a mão direita da espada . 35. Girando com o pé direito, dê um

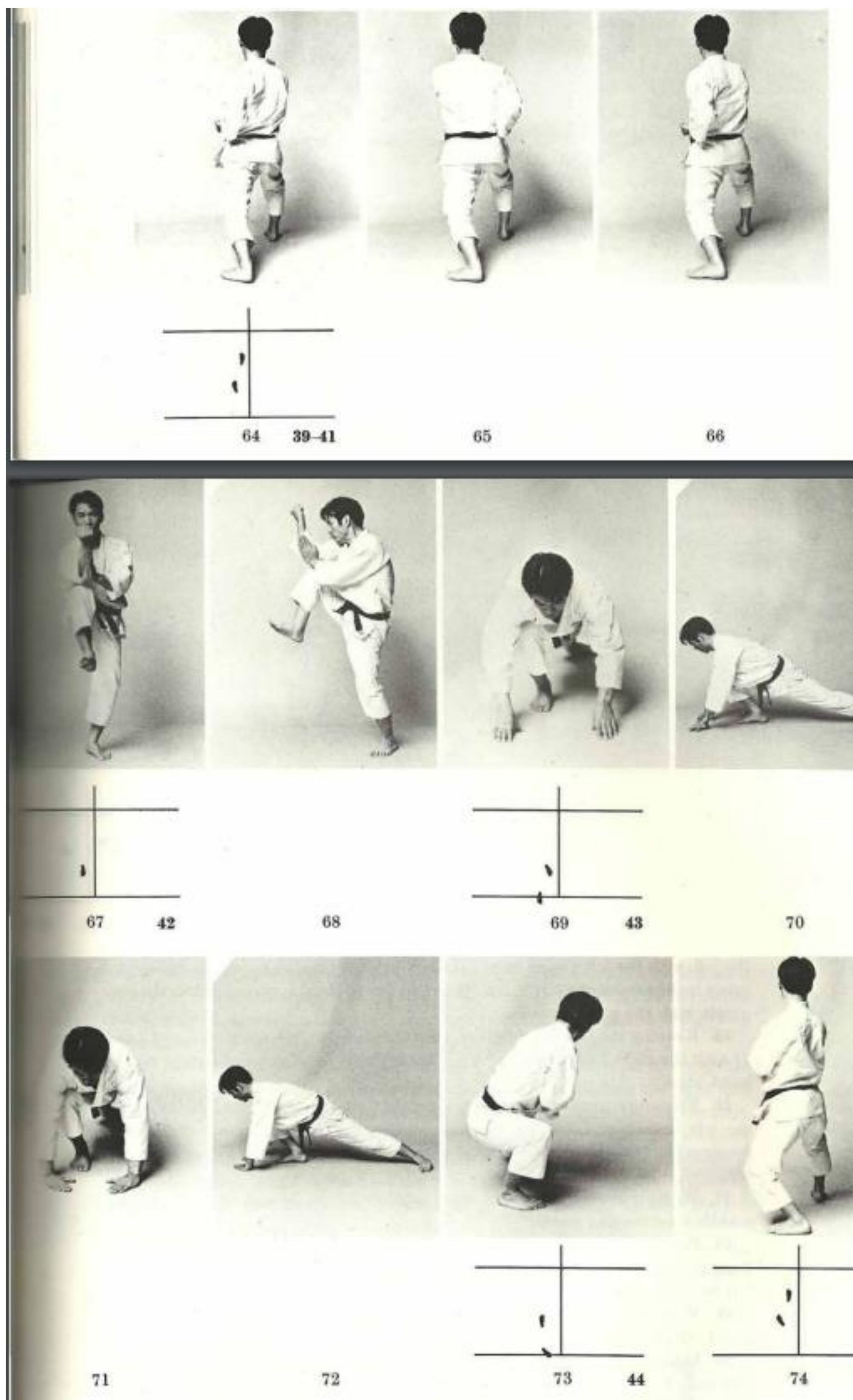
passo diagonal para a frente com o pé esquerdo, assumindo uma posição de costas direita e execute um bloco de mão com a espada esquerda. 36. Sem mover o pé direito e trazendo a esquerda em direção à retaguarda ao longo da Linha 2, ataque com a mão direita da espada, em um movimento que a coloca quase em contato com a testa e depois balança para a direita e horizontalmente em direção à frente (ou seja, , na parte traseira da linha 2), a palma da mão voltada para cima. A mão esquerda da espada é trazida para cima em um bloco de nível superior, chegando



frente da testa com a palma da mão voltada para a frente no momento do foco da mão direita. Durante esse movimento, deve-se assumir uma postura frontal com o ombro direito direcionado para a frente, o tronco girado para a esquerda. Este movimento é o mesmo que os movimentos 16 e 2l. 37. Chute a ponta da mão direita com o pé direito e retraia imediatamente o pé que chuta. 38. Pule para frente em direção à parte traseira da Linha 2, aterrissando no pé direito com a perna direita dobrada e suportando o peso do corpo de combustível e o pé esquerdo puxado logo atrás e tocando levemente a direita, estendendo a mão esquerda para a direita. frente como se estivesse agarrando um objeto de arte, depois deitando-o de volta para o quadril esquerdo e balançando a mão direita em um grande arco que o coloca quase em contato com o estômago e o peito e depois para fora em um ataque de nível superior com o punho nas costas. mãos e pés devem terminar simultaneamente. Deve-se fazer referência à descrição da técnica de entrada de Heian Yodan, que é a mesma que a atual.

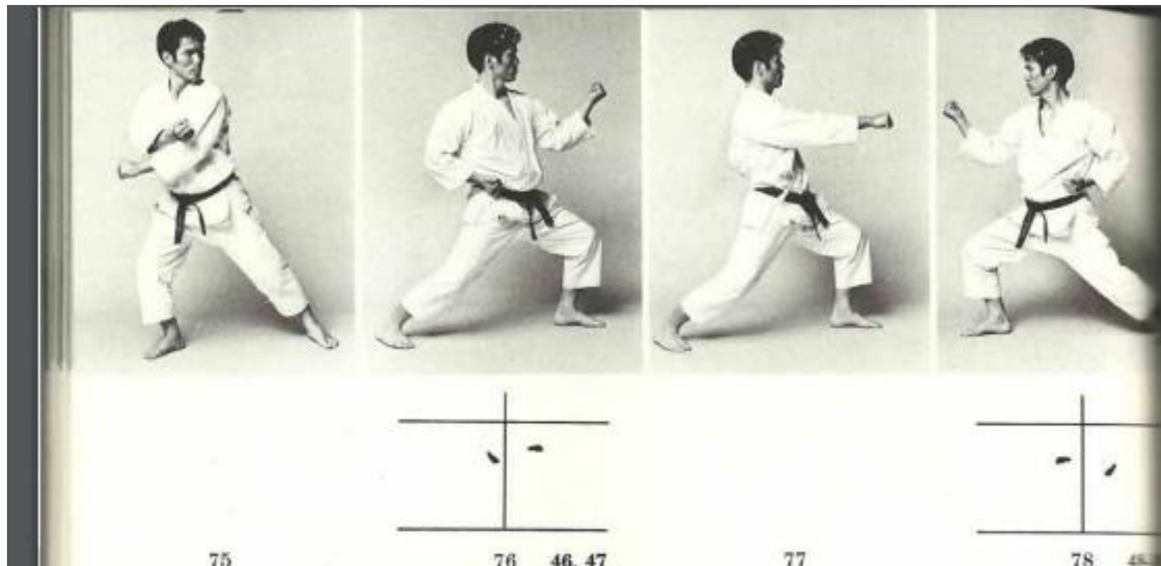


39. Dê um passo para trás com o pé esquerdo para assumir uma posição frontal, ao mesmo tempo em que executa um bloqueio médio do antebraço com o punho direito. 40. Sem alterar a posição dos quadris e pernas, puxe o punho direito até o quadril e execute um soco reverso de nível médio com o punho esquerdo. 41. Mantendo os quadris e as pernas fixos, puxe o punho esquerdo de volta ao quadril e execute um ataque de nível médio com o punho direito. Os movimentos 40 e 41 são uma técnica de ataque contínuo (renzuki) e devem ser executados em rápida sucessão. 42. Girando no sentido anti-horário, no pé esquerdo, voltado para a retaguarda (ou seja, em direção à frente da Linha 2), puxe o joelho direito até o corpo e, com as palmas das mãos deslizando para a frente ao longo dos lados da coxa levantada, empurre para a frente com a mão direita, dedos para cima, e coloque a mão esquerda na superfície interna do pulso direito. 43. Sem mover o pé esquerdo, abaixe o pé direito para a frente em um

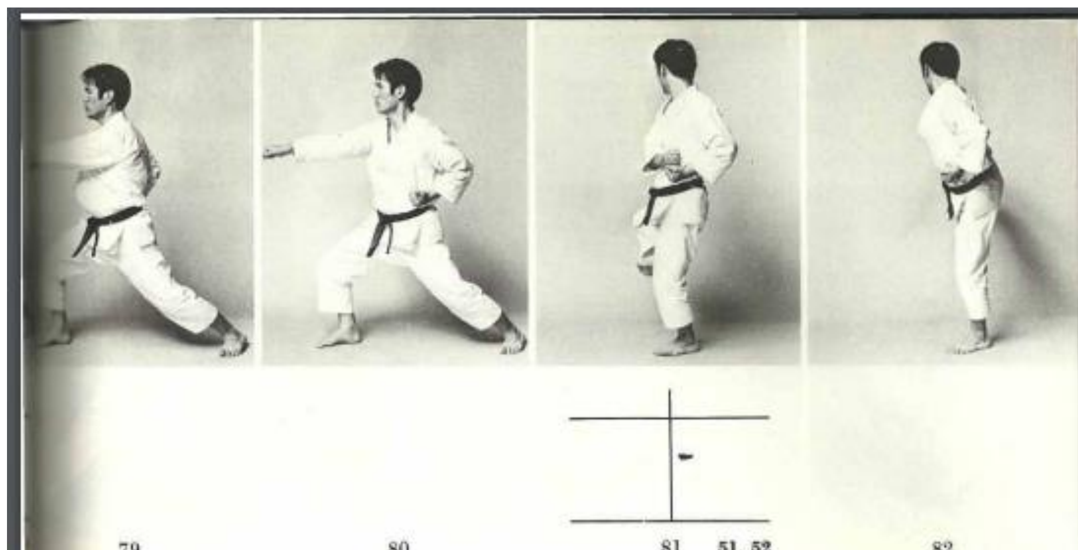


posição frontal e descanse as pontas dos dedos "de ambas as mãos no chão, como mostra a figura 69. É importante olhar para a frente durante esse movimento. Essa é uma característica peculiar de Kwankii, usada em situações de companheiro de batalha em que cada oponente

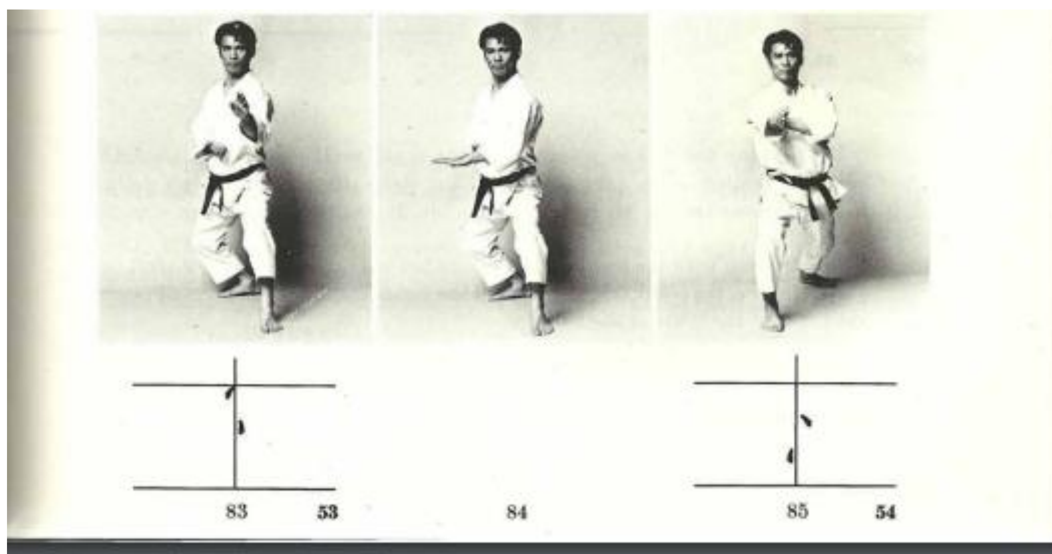
aparentemente esgotou seu poder. Agora, de repente, seu corpo cai no chão para começar o oponente para um ataque. 44. Girando com os pés no lugar, gire a parte superior do corpo no sentido anti-horário para olhar para trás em uma posição traseira direita e executar um bloco de nível mais baixo. até 31. Na edição mais recente, as palmas das mãos estão no chão (figuras 71 e 72). [Translatora no te.]

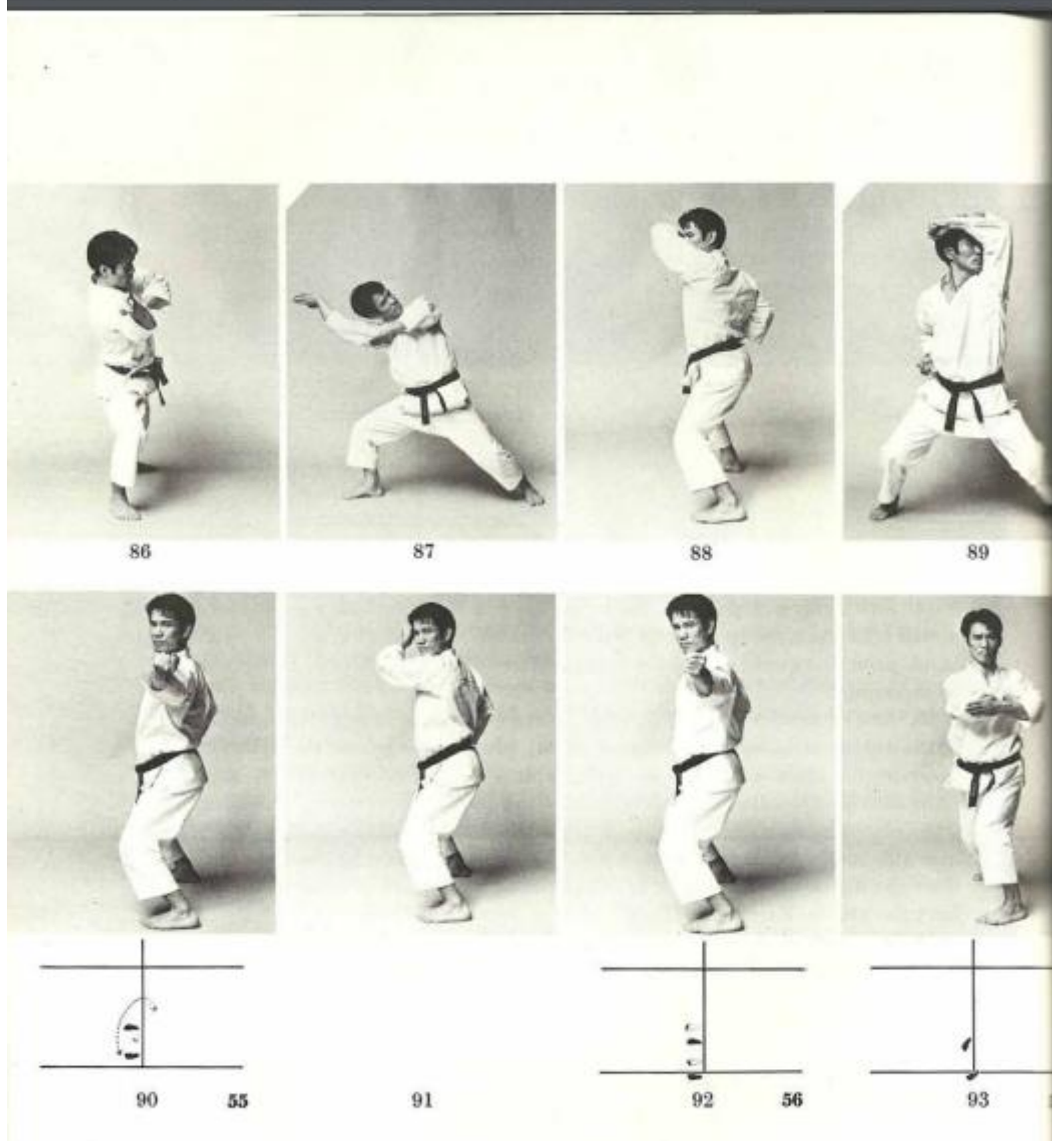


a esquerda com a mão esquerda da espada. A palma da mão esquerda é paralela e cerca de 15 a 20 cm acima da coxa esquerda. A mão direita da espada é colocada abaixo do mamilo esquerdo com a palma da mão para cima. 45. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um passo à frente (ou seja, em direção à parte traseira da Linha 2) com o pé direito, assumindo uma postura de costas esquerda, e execute um bloqueio com a mão direita da espada. 46. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, pise com o pé esquerdo em direção ao ramo esquerdo da Linha 1 em uma posição frontal enquanto executa um bloqueio de antebraço de nível médio para a esquerda com o punho esquerdo e puxando o punho direito para o quadril direito. 47. Sem mover os pés, puxe o punho esquerdo para trás e execute um soco reverso no nível médio direito. 48. Girando com os pés no lugar, vire o corpo para a direita para assumir uma postura de frant e execute um bloqueio do antebraço direito com o punho direito, puxando o punho esquerdo para o quadril. 49. Mantendo a postura do corpo, execute um soco reverso no nível médio esquerdo, puxando o punho direito de volta ao quadril. 50. Mantendo a postura do corpo, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril e execute um ataque de nível médio com o punho direito. Os movimentos 49 e 50 constituem um ataque contínuo (renzuki). 51. Virando para a direita com o peso do pé esquerdo, fique de frente para a linha 2 enquanto puxa o pé direito para o lado do joelho esquerdo e coloca os dois punhos no quadril esquerdo, aquele em cima do o outro, para assumir a postura inicial do chute do lado direito. 52. De pé na perna esquerda, execute um ataque de nível superior na parte traseira da Linha 2 com o punho traseiro direito enquanto chuta para o nível inferior com o pé direito da espada. 53. Simultaneamente, abaixe o pé direito na parte traseira da Linha 2 para assumir uma postura de costas direita, voltada para o frant da Linha 2, e execute um bloco de mão esquerdo no nível médio da espada.



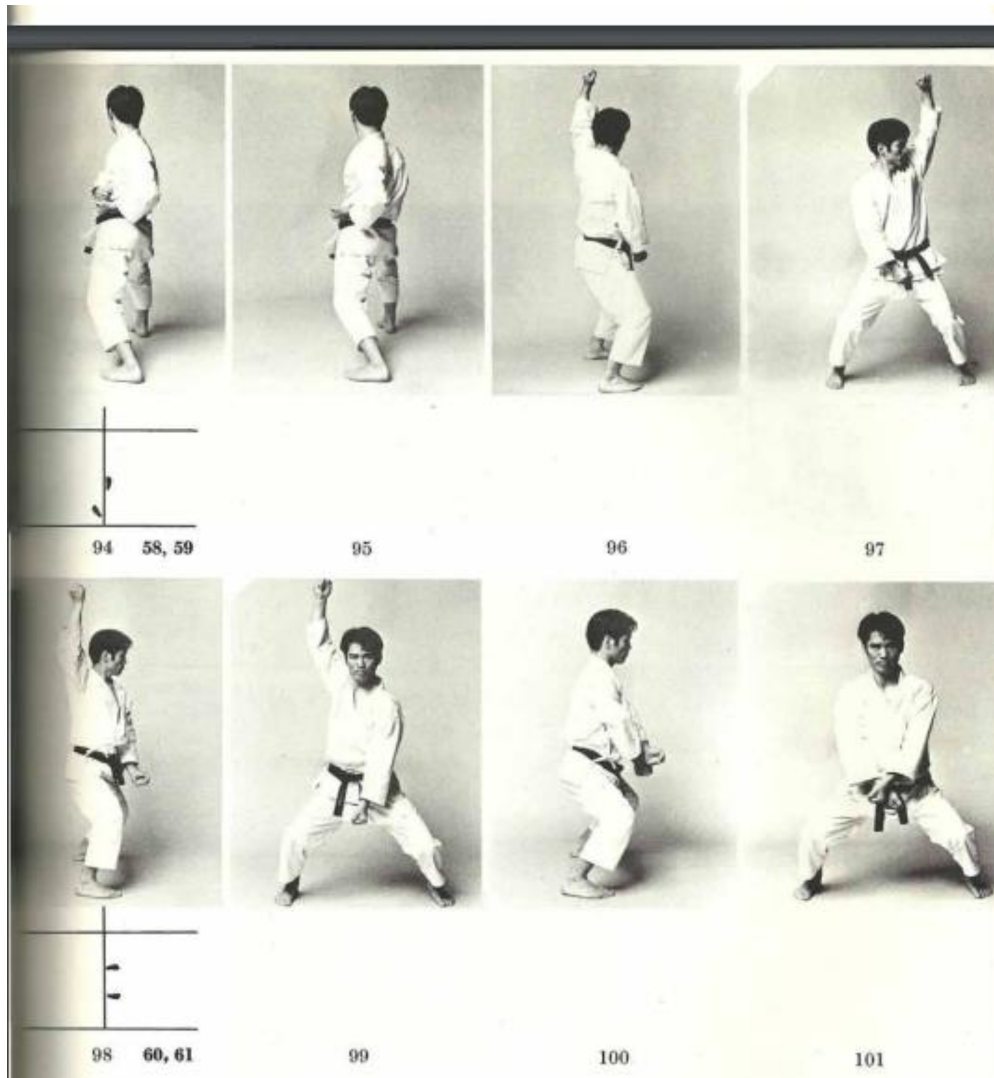
54. Avançando um passo ao longo da Linha 2 com o pé direito, execute um ataque de nível médio com a mão direita da lança, palma para a esquerda, enquanto desliza a mão da espada esquerda, palma para baixo, ao longo da superfície inferior do braço direito para trazê-la até a axila. 55. Como se o braço direito fosse torcido para a direita (o oposto da situação análoga em Heian Sandan), gire para a esquerda com o pé direito para avançar um passo ao longo da Linha 2, assumindo uma postura de equitação. Durante a curva, traga o antebraço direito em um movimento giratório para uma posição sobre o ombro direito enquanto executa um ataque de nível superior para a esquerda (isto é, em direção à frente da Linha 2) em um movimento amplo com o punho traseiro esquerdo. O punho direito deve ser puxado de volta para o quadril direito, para que seu movimento seja concluído no instante do foco do ataque do punho esquerdo para trás. Face ao longo do braço esquerdo, 56. Mantendo a postura do corpo, desloque-se de lado (yori-ashi) para a esquerda (ou seja, avance ao longo da linha 2), com os dois pés e execute um ataque de punho de nível superior esquerdo em uma grande circular movimento do punho.



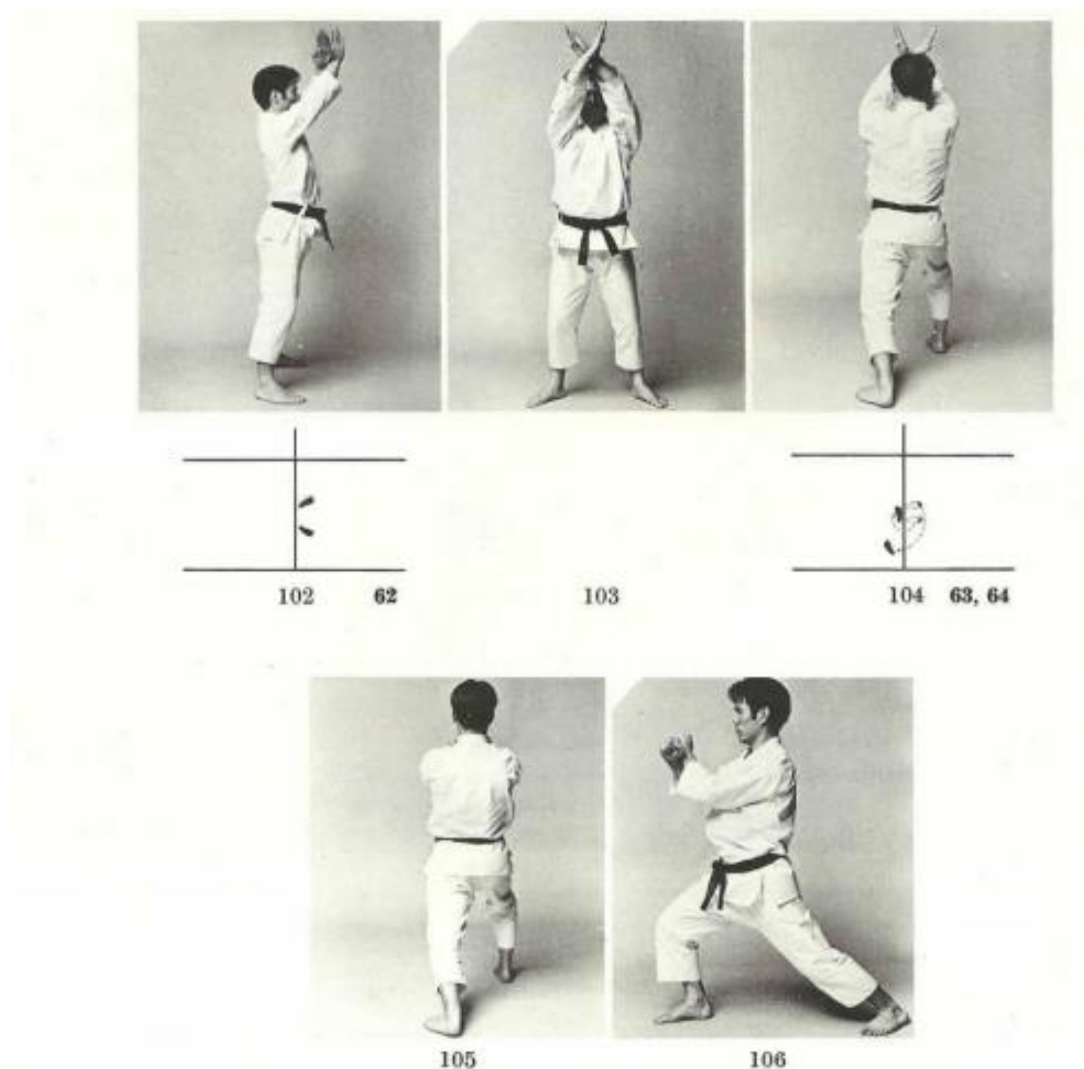


57. Mantendo os pés no lugar, gire o tronco e ataque com o cotovelo direito para a esquerda ao longo da Linha 2, atingindo o cotovelo direito com a palma da mão esquerda. Durante o movimento, o pé esquerdo se ajusta naturalmente para que se assuma uma postura frontal.

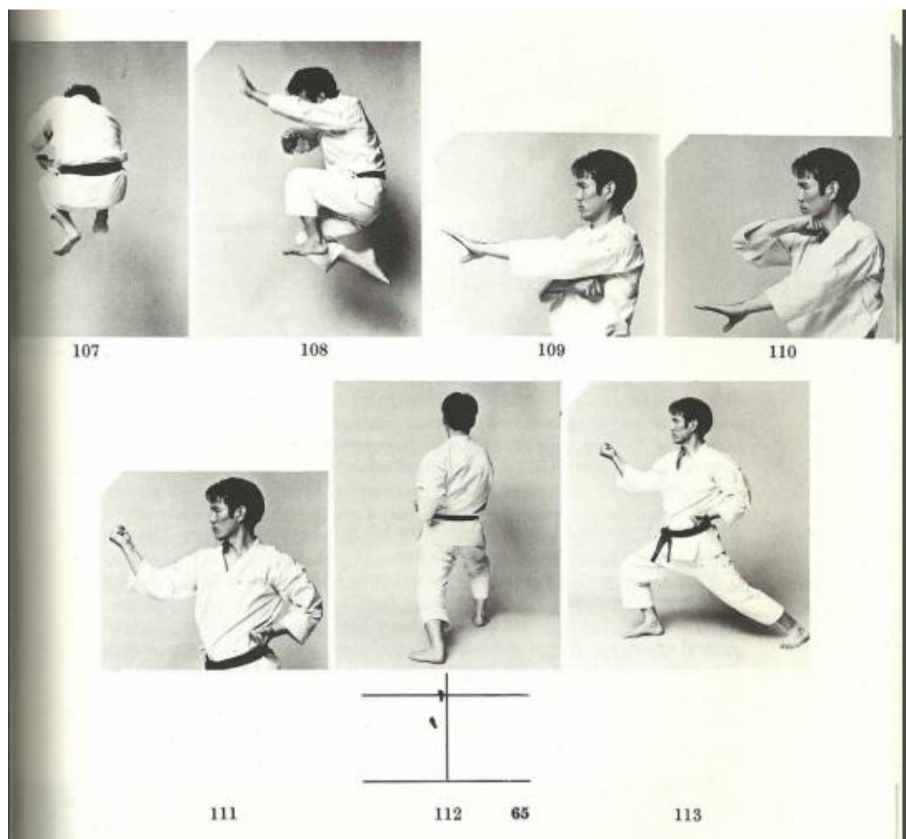
58. Girando com os pés no lugar para ficar de frente para a parte traseira da Linha 2, mude para uma posição frontal, o tronco direcionado para o ramo direito da Linha 3 e coloque um punho sobre o outro no quadril esquerdo. 59. Sem alterar a postura, execute um bloco descendente com o punho direito. 60. Como mostra a figura 96, gire o pé direito para avançar em direção à parte traseira do



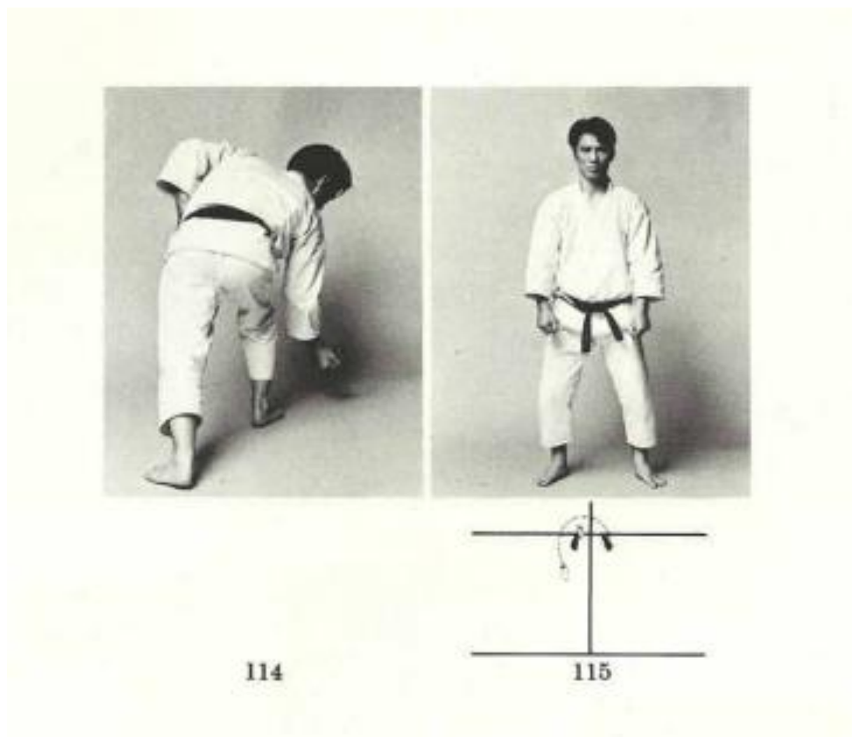
Linha 2 com o pé esquerdo, movendo-se para uma posição de equitação. Ao mesmo tempo, bata para baixo por cima da cabeça em um amplo movimento do punho esquerdo e gire o punho direito para cima. 61. Sem alterar a postura, ataque para baixo, o punho direito passando para dentro da esquerda para formar uma cruz com os punhos, como mostra a figura 101. 62. Permanecendo na mesma posição, abra os punhos e empurre a mão para cima do ' cabeça com os pulsos ainda cruzados, ao mesmo tempo endireitando as pernas. 63. Com os pulsos ainda cruzados sobre a cabeça, gire para a direita, à direita



pé, como mostrado na figura 104, trazendo o pé esquerdo para o segmento frontal da linha 2 e assumindo uma postura frontal voltada para a parte traseira da linha 2. 64. Mantendo a postura do corpo, feche os punhos, mantendo os pulsos cruzados, e abaixe-os para um pouco abaixo do nível dos olhos. 65. De frente para a parte traseira da Linha 2, chute alto com o pé esquerdo e siga imediatamente com um chute alto à direita, sendo este último executado antes que o pé esquerdo toque o chão: "Ao mesmo tempo, mova a mão esquerda como se estivesse segurando 32. Geralmente, existe um kiai nesse ponto do kata no início do salto. [Nota do tradutor].



algo na frente e depois de volta para o quadril esquerdo e, com a mão direita, execute um ataque de nível superior do punho traseiro para a frente (ou seja, em direção à parte traseira da Linha 2), em um amplo movimento circular, trazendo o punho do abdômen inferior do peito ao peito Os pés devem pousar no chão para formar uma postura frontal no instante em que os movimentos das mãos são completados. Yame. Girando para a direita com o pé direito e saindo para o ramo esquerdo da Linha 1 com o pé esquerdo, dobre o tronco para frente e gire o punho direito, com a palma da mão para cima, de dentro para fora em direção à direita em um bloco circular descendente, ambos os punhos entrando finalmente em uma posição natural na frente do


114 115

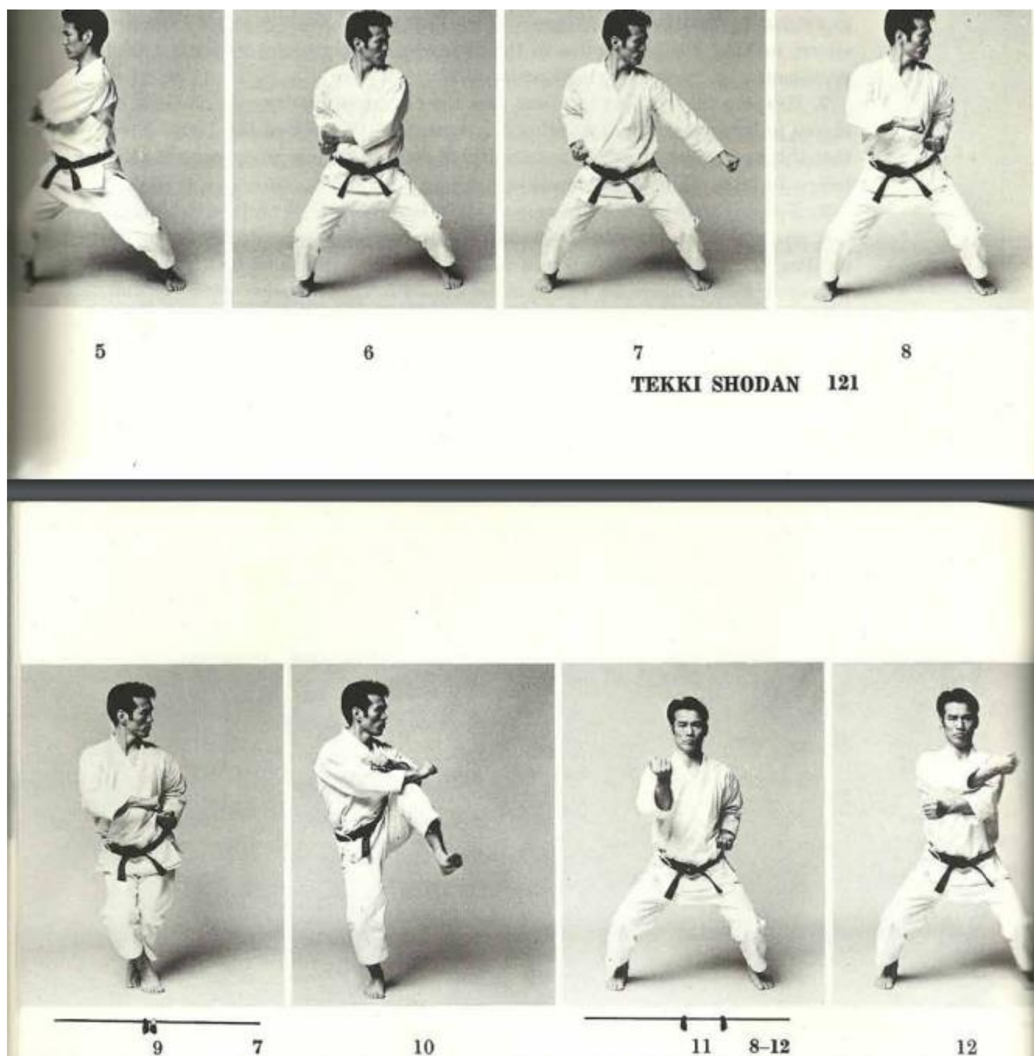
coxas no momento em que o pé esquerdo toca o chão. A posição final é a postura yči de Heian Shodan. O Kwankii é uma das formas mais longas do karatê e é tão variado em seu escopo de técnicas que é amplamente conhecido como Forma de Luta contra Oito Inimigos. Muitos acham que, se alguém dominar essa forma, ele poderá se defender de vários oponentes de uma só vez, pois, mesmo nesses casos, os ataques ocorrem no máximo de dois ou três a qualquer instante, e não de todos simultaneamente.

TEKKISHODAN

Este kata consiste em 29 movimentos e leva cerca de um minuto para ser concluído. A linha de movimento é a linha reta. Yoi. De pé na posição de pés juntos, abra as duas mãos e mantenha-as em posição de proteger os testículos, colocando os dedos da mão esquerda sobre os da direita. As mãos abertas implicam também o segundo significado de que não se tem armas. Consistente com o primeiro significado de proteção dos testículos, as mãos devem ser mantidas levemente afastadas do corpo. 1. Virando a cabeça para a direita, como mostra a figura 3, passe o pé esquerdo levemente sobre a direita e, sem mover o pé direito ou alterar a postura, cruze as pernas para colocar o pé esquerdo à direita da pé direito na linha de movimento. Nesse movimento, há uma sensação de abaixar os quadris. O movimento é preparatório para uma defesa contra um oponente da direita. 2. Sem mover o pé esquerdo, continue olhando para a direita e faça uma

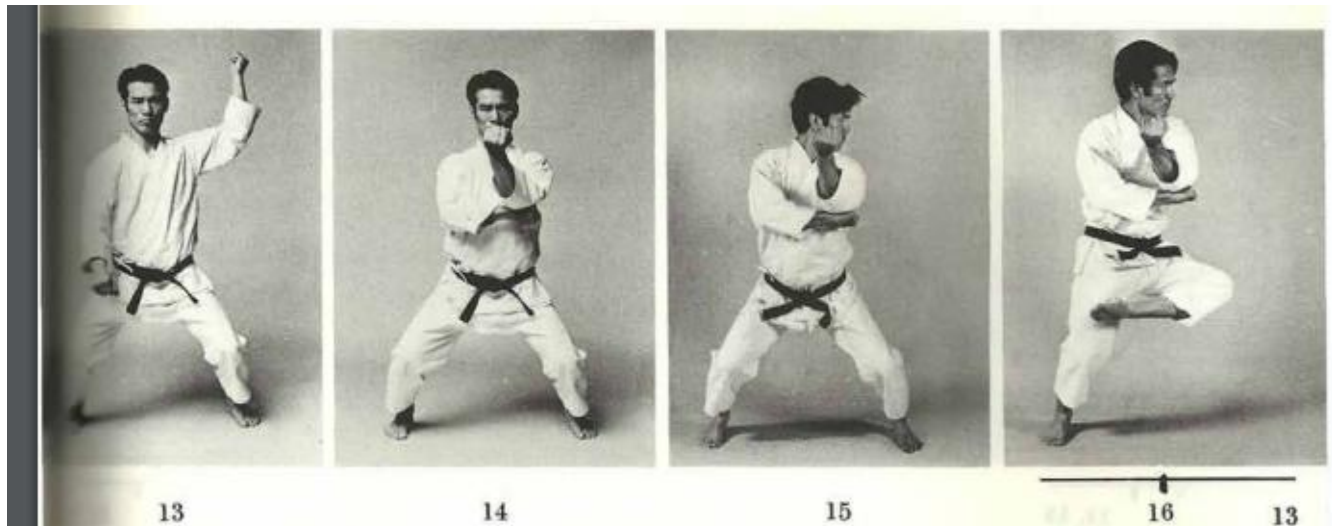


grande passo para a direita, com o pé direito, em uma posição de equitação, ao mesmo tempo em que coloca o punho esquerdo no quadril e estende o braço direito para o lado direito, palma para a frente, em um movimento circular além da frente do cavalo. o ombro direito. Durante a moção, assuma a postura mostrada na figura 4. A postura básica das formas de Tekki é explicada em alguns detalhes na seção de posturas do capítulo 2, e deve ser feita referência e estudo cuidadoso da discussão. Este formulário permanente é o ponto essencial deste formulário e deve ser praticado com cuidado especial. O significado do movimento atual é o de enganchar e bloquear um ataque do lado direito com o pulso direito. 3. Mantendo o corpo fixo da cintura para baixo, gire o tronco para a direita, como mostra a figura 5, e faça um ataque no cotovelo esquerdo, ao mesmo tempo em que golpeia a palma da mão direita contra o cotovelo esquerdo, com a sensação de desenhar um oponente no cotovelo. Ao aplicar o ataque do cotovelo, mantém-se o punho cerrado, os dedos em direção ao corpo, e mantém o antebraço paralelo ao plano do tórax e a cerca de quinze a sete centímetros dele. É essencial nesse movimento

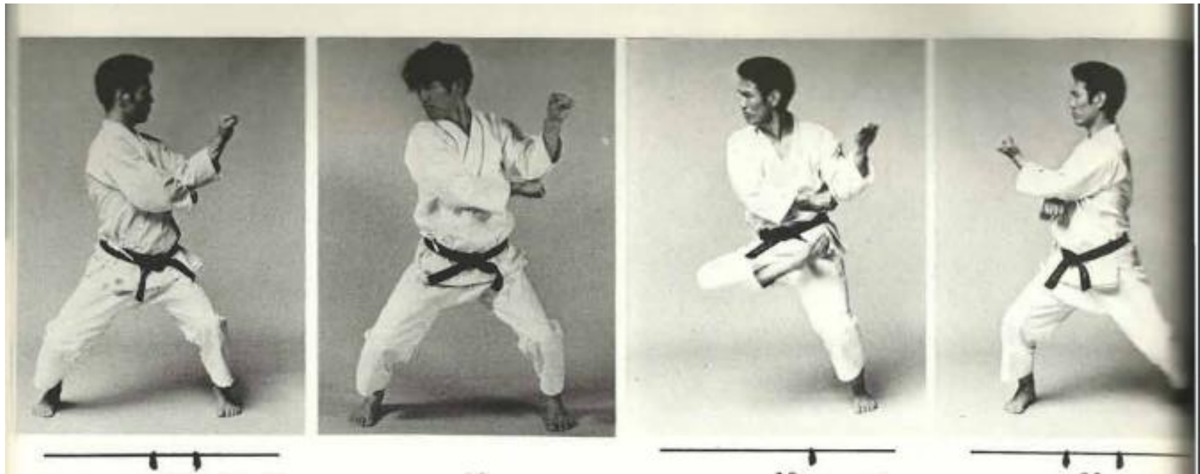


e que apenas a parte superior do corpo seja girada, mantendo a parte inferior em sua postura original. 4. Mantendo a parte inferior do corpo fixa, de frente para a esquerda ao longo da Linha 1 e, simultaneamente, coloque o punho direito no quadril e o punho esquerdo, palma para dentro, para a direita, como mostra a figura 6. Observe que o tronco está virado diretamente para a frente, com cuidado para não levantar os ombros, e apenas o rosto é direcionado para a esquerda. 5. Sem alterar a postura, execute um bloco de nível inferior com o punho esquerdo, levando-o primeiro a um ponto em frente ao ombro direito. Esta é a posição mostrada na figura 7. O punho esquerdo é posicionado cerca de 15 a 15 cm acima da coxa esquerda, o movimento sendo idêntico ao primeiro bloco de Heian Shodan em todos os aspectos, exceto na mudança de postura em relação a passeios a cavalo. 6. Sem alterar a postura, puxe simultaneamente o punho esquerdo para o quadril esquerdo em um movimento rotativo e posicione o punho direito na frente do peito, como mostra a figura 8. Nesta posição do braço direito, que serve como proteção do plexo solar, o antebraço é paralelo ao plano do tórax no nível do plexo solar e a cerca de 15 a 20 cm do tórax. O punho, que não deve se estender além do lado esquerdo do corpo, é colocado ligeiramente mais baixo que o cotovelo, fazendo um ligeiro declínio no antebraço, do cotovelo ao punho (posição mizu-nagare ou "água corrente"). 7. Mantendo o pé esquerdo no lugar, passe o pé direito levemente sobre o esquerdo, como mostra a figura 9, sem alterar a postura do resto do corpo. Observe que esse movimento, que é preparatório para a defesa contra um oponente à esquerda, deve ser feito com os quadris baixos. 8. Mantendo o pé direito no lugar, dê um

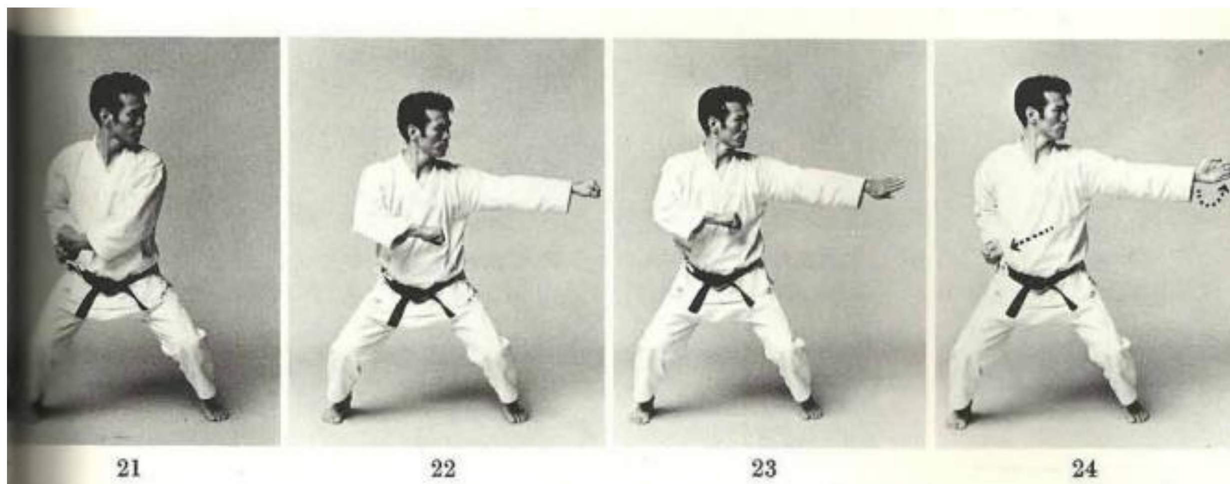
grande passo à esquerda com o pé esquerdo em uma posição de equitação, girando simultaneamente o rosto para a frente e girando o antebraço direito para cima em um bloco de antebraço de nível médio para somar a posição mostrada na figura Il. O punho direito deve estar ligeiramente abaixo do nível dos olhos e a ponta do cotovelo a cerca de 15 a 20 cm do corpo.



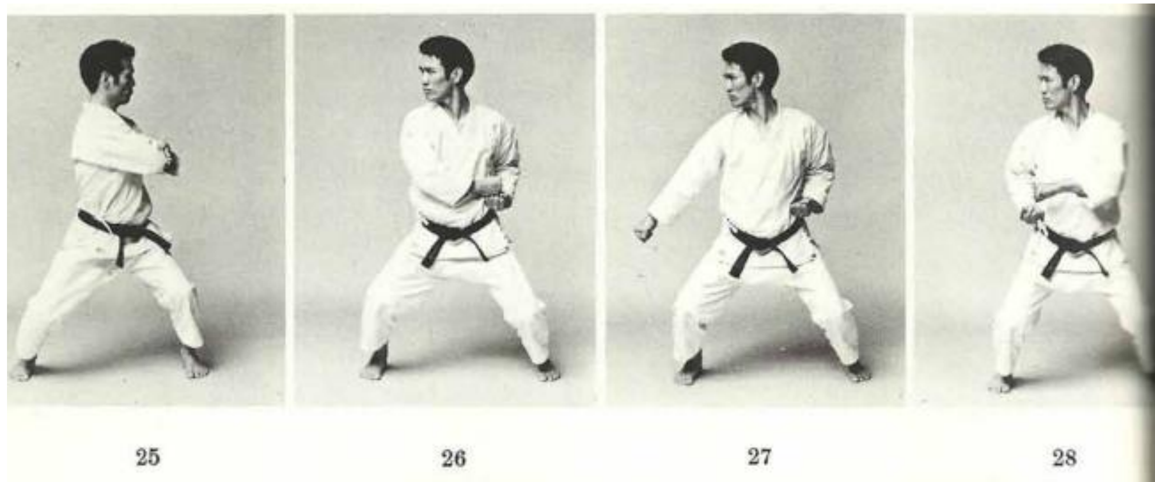
9. Sem alterar a postura, passe o punho direito na frente do ombro esquerdo, com os dedos para cima, e traga o punho esquerdo para a frente do corpo na posição de transição mostrada na figura 12. 10. Como mostra a figura 13 , continue imediatamente para estender o braço direito para baixo, para a frente e para o lado direito em um bloco de nível inferior, a parte de trás do punho voltada para a frente e, simultaneamente, execute um bloco de nível médio com o braço esquerdo, o punho parando acima do ombro esquerdo, dedos em direção à cabeça. "Esse movimento deve ser executado com força, o punho direito deslizando pela curva do cotovelo esquerdo e para baixo e o punho esquerdo balançando para cima. O objetivo desse movimento é uma defesa contra ataques simultâneos com um punho e um pé. Il. Siga imediatamente com um ataque do punho esquerdo traseiro para a frente, colocando o pulso direito, dedos para baixo, abaixo do cotovelo esquerdo, como mostra a figura 14. Os movimentos 9 a 11 são técnicas identificadas com a postura de equitação e requ a prática diligente devido à sua considerável dificuldade. Embora tenham sido tratados separadamente para facilitar a descrição, na verdade devem ser executados em um único movimento. O objetivo do Movimento 11 é puxar o punho de ataque de um oponente para baixo e em direção ao corpo com a mão direita e contra-atacar a mandíbula superior com o punho de trás esquerdo. Portanto, o punho esquerdo deve terminar em uma posição diretamente na frente do rosto. 12. Sem alterar a postura do movimento anterior, virado para a esquerda, como mostra a figura 15. 13. Sem alterar a postura do tronco, chute o pé esquerdo para cima e para dentro, como mostra a figura 16. O solo do pé esquerdo deve atingir um nível acima do joelho direito. O objetivo deste movimento é impedir um ataque de chute de um oponente. Depois de aprendê-los bem, deve-se executar os movimentos 13 e 14 como um movimento único e contínuo. 33. Depois de concluir o bloqueio do nível médio, o braço esquerdo continua sem pausa perceptível, da frente do corpo até a posição acima do ombro esquerdo. [Nota do tradutor.]



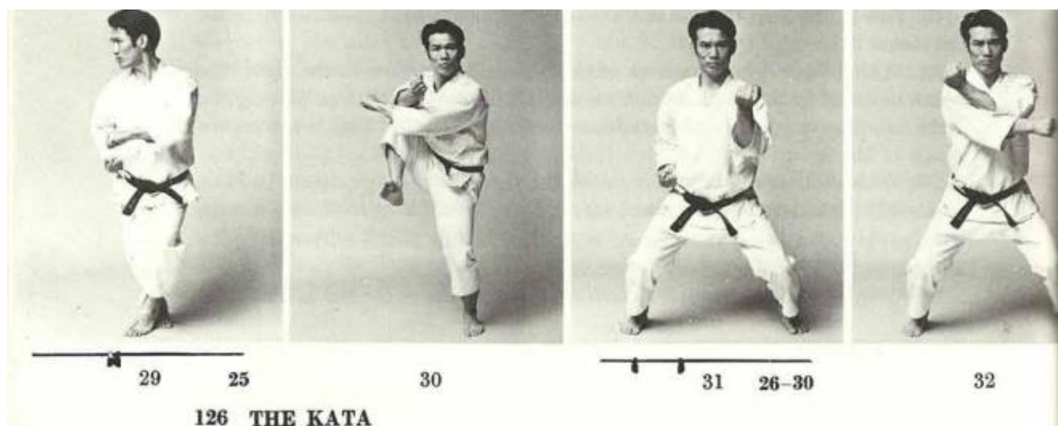
14. Empurre o pé esquerdo para baixo com força na posição anterior (posição de corrida a cavalo), girando o punho esquerdo no sentido horário até a palma da mão ser direcionada para baixo e torcendo o corpo para a esquerda, como mostra a figura 17. Durante todo o movimento, o o punho direito é mantido em sua posição no ponto do cotovelo esquerdo. É preciso ter um cuidado especial para não alterar a posição dos quadris e pernas ao virar o tronco para a esquerda. O objetivo dessa técnica é empurrar o pé para baixo na perna do oponente enquanto bloqueia seu ataque com o punho esquerdo. 15. Sem alterar a postura, vire apenas a cabeça para a direita, como mostra a figura 18. O objetivo deste movimento é preparar-se para um ataque detectado pela direita. 16. Sem alterar a postura do corpo acima da cintura, chute o pé direito para cima, como mostra a figura 19. A sola do pé direito deve ficar mais alta que o nível do joelho esquerdo. Observe que a perna esquerda permanece dobrada e os quadris em sua posição baixa. Todo o movimento é a imagem espelhada do Movimento 13. Depois de aprender bem esse movimento, ele deve ser executado continuamente com o Movimento 17. 17. Dirija com força o pé direito de volta à sua posição original (posição de andar a cavalo), ao mesmo tempo. girar o tronco para a direita para executar um bloco de nível médio com o braço esquerdo, dedos para cima, como mostrado na figura 20. O objetivo desse movimento, juntamente com o anterior, é varrer o chute de um oponente com o pé direito e siga imediatamente atacando simultaneamente sua perna de apoio e bloqueando seu ataque de nível médio. 18. Sem alterar a posição abaixo da cintura, voltada para a esquerda, como mostra a figura 21, o tronco direciona-se diretamente para a frente e, simultaneamente, puxa o punho direito de volta para o quadril e coloca o punho esquerdo, dedos para trás, sobre o certo. Este movimento, com a virada da cabeça para a esquerda, é preparatório para receber um oponente da esquerda detectado enquanto alguém está envolvido em bloquear um ataque da direita. 19. Mantendo a postura, empurre os dois punhos para a esquerda, de guarda

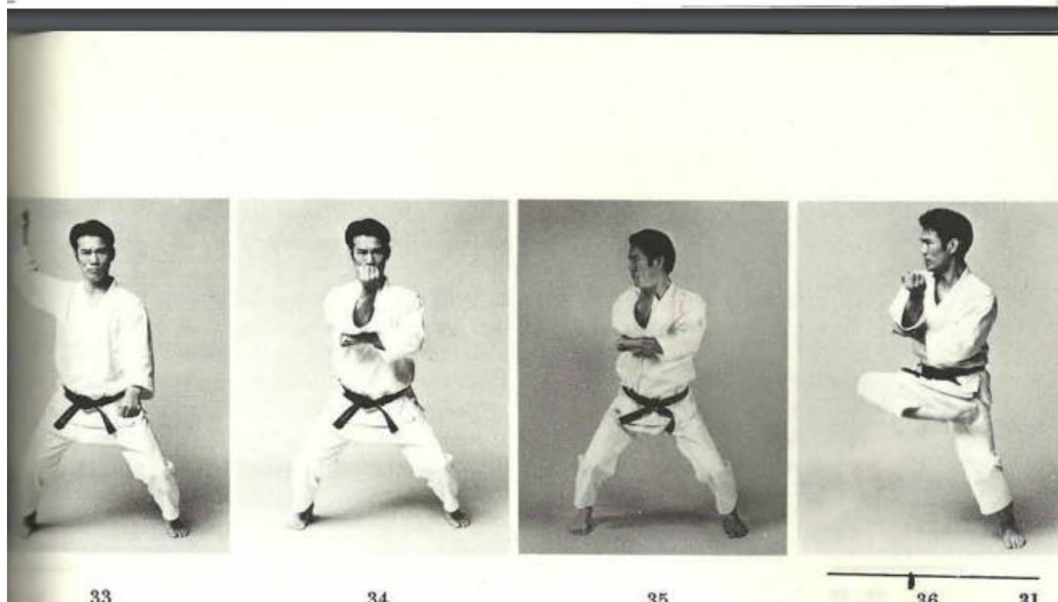

21 22 23 24

posição no quadril direito, o braço esquerdo estendendo-se diretamente para a esquerda e, como mostra a figura 22, o direito de dobrar o cotovelo, de modo que o antebraço fique a cerca de 15 a 20 cm do peito e o punho abaixo do cotovelo nível do ombro e quase igual ao lado esquerdo do corpo; "Este é um tipo de ataque com mão dupla (morote-zuki). O punho esquerdo bloqueia para fora um ataque da esquerda e ataca o nível médio do oponente enquanto o punho direito protege o peito ou ataca.Na prática real, o corpo pode ser girado mais para a esquerda com o punho direito atacando o peito do oponente 20. Sem alterar a postura, puxe o punho direito para o quadril direito , abra o punho esquerdo e bloqueie um ataque da esquerda em um movimento de enganchar com o pulso esquerdo, palma da mão para a frente, como mostra a figura 24. A posição final é a imagem espelhada da do Movimento 2. 21. Sem alterar a postura abaixo da cintura, gire o tronco para a esquerda e ataque com o equipamento No cotovelo, como mostra a figura 25, o punho direito permanece fechado com os dedos para dentro. Ao mesmo tempo, bata no cotovelo com a mão esquerda em um movimento indicando o aperto e o avanço de um oponente. Esta é a imagem espelhada do Movimento 3. É preciso ter cuidado para não quebrar a postura dos quadris e pernas. 22. Sem alterar a posição dos quadris e pernas, de frente para a direita, o tronco direcionado para a frente e puxe o punho esquerdo para o quadril esquerdo, colocando o punho direito, dedos para dentro, à esquerda, como mostra a figura 26 Esta é a imagem espelhada do Movimento 4. 23. Sem alterar a postura, mova o punho direito através de um ponto na frente do ombro esquerdo e para baixo em um bloco de nível inferior para o lado direito, sendo a posição final mostrada na figura 27 Essa é a imagem espelhada do Movimento 5. 24. Sem alterar a postura, retraia o punho direito do quadril com força 34. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]



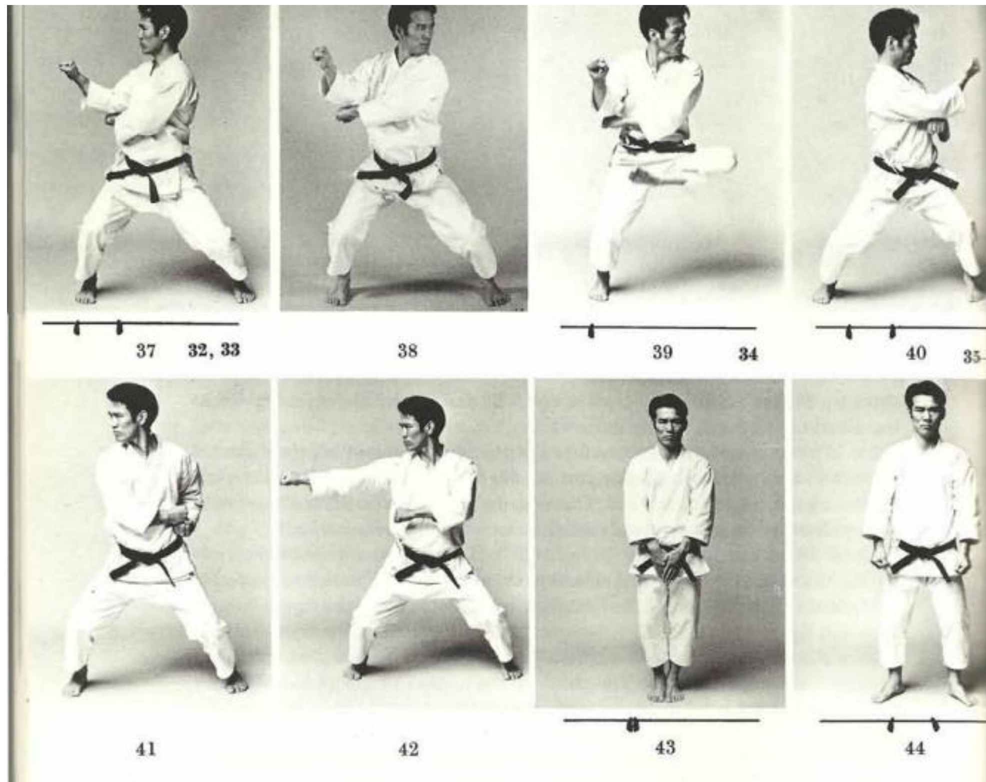
torça o movimento e posicione o punho esquerdo na frente do peito com o antebraço em um plano horizontal, como mostra a figura 28. A frente do punho esquerdo não deve se estender além da lateral do corpo. O antebraço deve estar a cerca de 15 a 30 cm do peito, com o ligeiro declínio da água (mizu-nagare) na linha do cotovelo ao punho. 25. Sem alterar a postura do corpo acima da cintura, e segurando o pé direito no lugar, passe o pé esquerdo levemente sobre o lado direito em direção ao lado direito, como mostra a figura 29. Durante esse movimento, é importante segurar o quadris baixos e dobre os joelhos. Os quadris devem se mover a um nível constante, quer as pernas estejam cruzando ou assumindo uma postura aberta. 26. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um grande passo para a direita com o pé direito em uma posição de equitação, ao mesmo tempo em que executa um bloco de antebraço de nível médio com o punho esquerdo enquanto olha diretamente para a frente, como mostrado na figura 31. Esta é a imagem espelhada do Movimento 8. 27. Sem alterar a postura, levante o punho esquerdo em frente à direita





ombro, dedos para dentro, como mostrado na figura 32, e estenda o punho direito para baixo e para a frente, dedos para baixo. 28. Sem fazer uma pausa, afaste os punhos em um movimento de arrancada, o punho direito para cima e para a direita, como mostra a figura 33, dedos em direção à cabeça e o punho esquerdo para baixo, dedos para baixo. O significado do movimento é um bloqueio com ambos os pulsos contra os ataques simultâneos de punho e pé de um oponente. 29. Sem fazer uma pausa, gire a parte de trás do punho direito em direção à parte de trás, puxando o punho para trás, acima do ombro direito, depois gire-o para baixo para a frente, ao mesmo tempo posicionando o pulso esquerdo sob a ponta do cotovelo direito, como mostrado na figura 34. Como os movimentos 9 a Il, os movimentos 27 a 29 devem ser executados rapidamente em um único movimento contínuo. O objetivo do movimento do punho direito no movimento atual é atacar o filtro de um oponente com as articulações do punho; deve-se ficar de frente para a frente 30. Sem alterar a postura, fique voltado para a direita, como mostra a figura 35. 31. Sem alterar a postura, chute para cima e para dentro com o pé direito, como mostra a figura 36. A sola do o pé direito deve ser elevado a um nível acima do joelho esquerdo, enquanto os quadris devem ser mantidos em uma posição baixa e a perna esquerda dobrada. Depois de aprender bem o movimento, esse e o próximo movimento devem ser executados como um único movimento. 32. Empurrando o pé direito com força para baixo em sua posição anterior, gire o corpo e os braços em direção à direita, como mostrado na figura 37, e execute um bloco de nível médio. Durante o bloqueio,

gire o pulso direito completamente, para que a parte de trás do punho seja direcionada para cima, enquanto continua segurando o punho esquerdo na ponta do cotovelo direito. 33. Sem alterar a postura, olhe para a esquerda, como mostra a figura 38. 34. Sem alterar a postura, levante rapidamente em direção ao centro com o pé esquerdo, como mostra a figura 39. A sola do pé esquerdo deve ser levantada alinhar acima do joelho direito. Os quadris devem ser mantidos em uma posição baixa

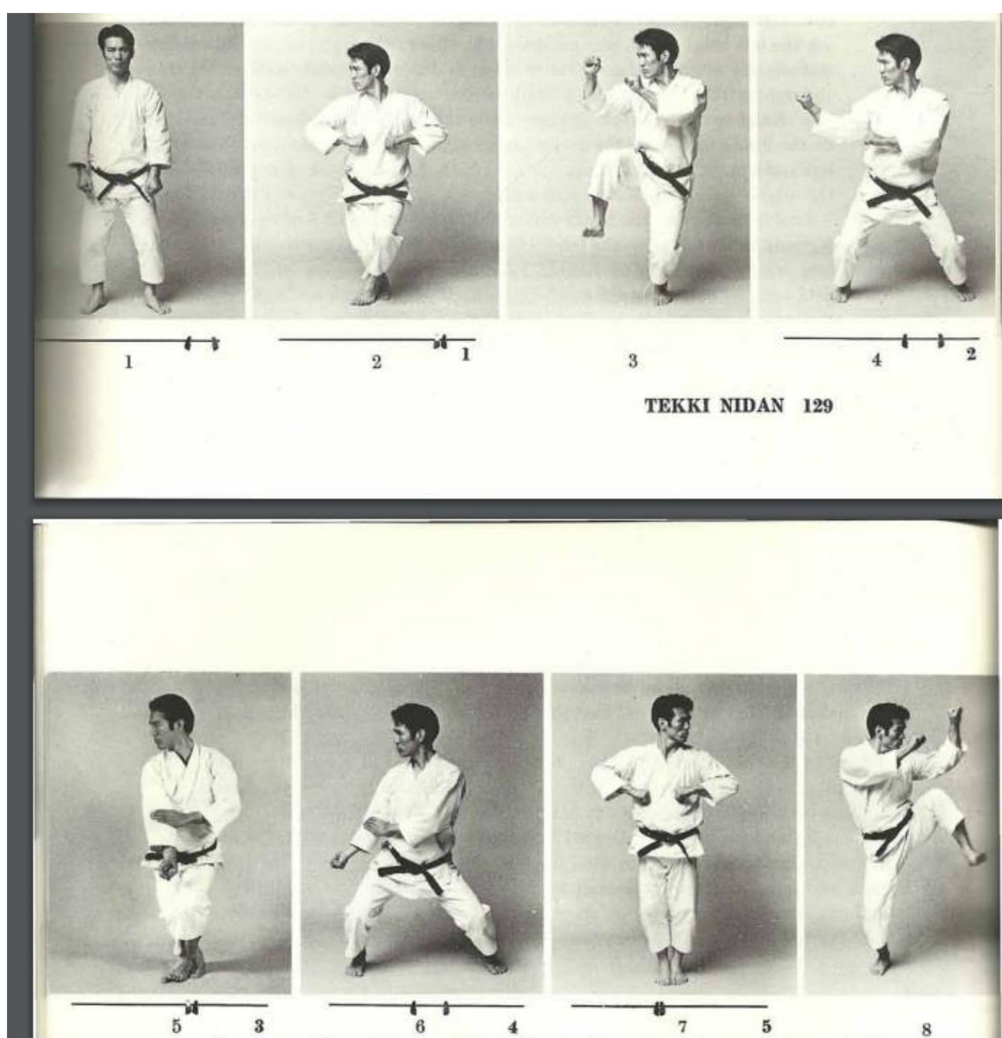


e a perna direita dobrada. Tendo aprendido bem essas técnicas, deve-se executar este e o seguinte movimento em um único movimento. 35. Empurrando com força o pé esquerdo de volta à sua posição anterior, gire o tronco e os braços em direção à esquerda, como mostra a figura 40, e execute um bloco de nível médio. Os quadris e as pernas devem ser firmemente fixados na postura de andar a cavalo. 36. Sem alterar a posição dos quadris e pernas, fique de frente para a direita, girando o corpo diretamente para a frente, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril e coloque o punho direito do lado esquerdo, como mostra a figura 4l. 37. Sem alterar a postura, empurre ambos os punhos simultaneamente para a direita, como mostra a figura 42.35. Observe que o braço direito está totalmente estendido para o 43 35. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]

lado direito, enquanto o cotovelo esquerdo é dobrado, o modo de antebraço pode estar posicionado 15 a 20 cm na frente do peito e no punho direito alinhado ao lado direito do corpo. Yame. Ao comando "Yame", mantenha o pé esquerdo no lugar, puxe o pé direito na direção à esquerda, retornando como mãos e pés lentamente para a posição yči, depois gire ou anuncie lentamente para o rosto. Embora esse kata tenha sido dividido em trinta e sete movimentos para facilitar a descrição, certos grupos, isto é, nove a onze, treze e quatorze, dezesseis e dezessete, vinte e sete a vinte e nove, trinta e sete e vinte e nove , trinta e quatro e trinta e cinco, são apropriadamente considerados movimentos únicos, de modo que consistem em vinte e nove movimentos.

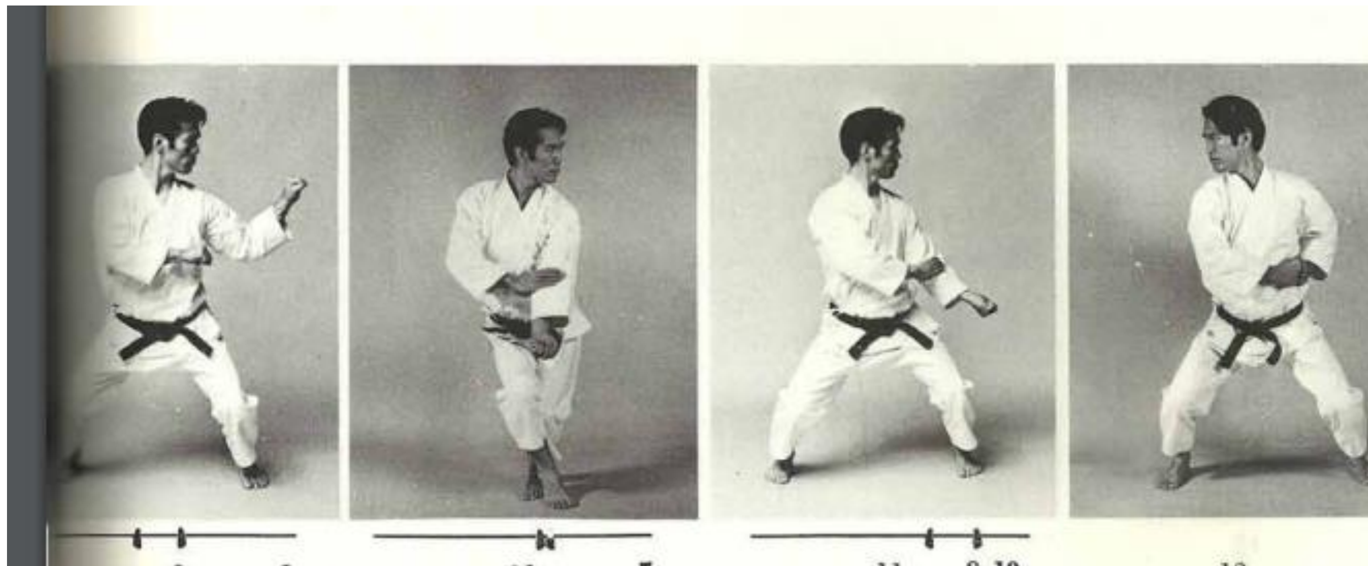
TEKKI NIDAN

Existem 26 movimentos nesta forma, que levam cerca de um minuto para serem realizados. A linha de movimento é a linha reta, como em Tekki Shodan. Yoi. Fique na extremidade esquerda da linha de movimento na postura natural, com os calcanhares afastados e os punhos presos naturalmente na frente da parte superior das coxas. Isso é idêntico à posição yči de Heian Shodan. 1. Conforme mostrado na figura 2, enquanto vira o anúncio para a direita e sem mover o pé direito, pise levemente com o pé esquerdo sobre o direito para cruzar os pés e dobrar os braços nos cotovelos, elevando os antebraços. em uma posição horizontal com os punhos logo abaixo do nível dos mamilos. Essa postura, com o peito protegido, é de prontidão contra um oponente à direita. 2. Segurando o pé esquerdo no lugar e dando um grande passo para a direita com o pé direito em uma posição de equitação, primeiro mova os antebraços para cima para trazer os dois punhos, com os dedos para baixo, até o nível do queixo. Em seguida, usando esse momento inicial, continue esse movimento suavemente em um bloco de nível médio com o punho direito, dedos para baixo, como mostra a figura 4, a esquerda.



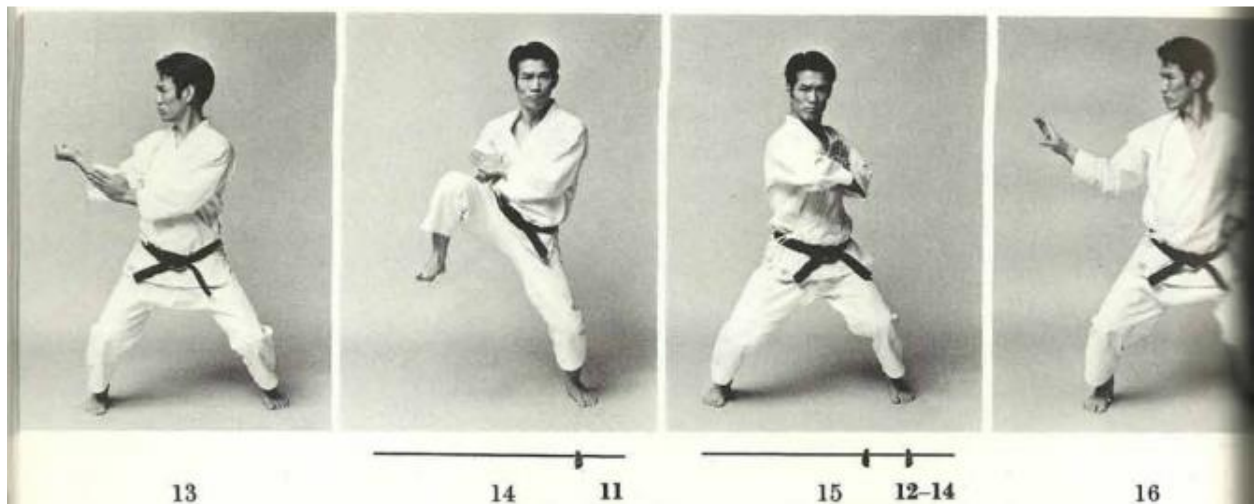
antebraço posicionado horizontalmente na frente do tórax, com os dedos para baixo. Observe que um deve estar voltado para a direita no final do movimento, com o punho direito no nível do ombro e a ponta do cotovelo direito a 15 a 20 cm do lado do corpo. O ponto do movimento é um bloco interno com o pulso direito de um ataque da direita e a proteção do peito com o

punho esquerdo. uma. Mantendo o pé direito no lugar e cruzando o pé esquerdo levemente sobre ele, continuando voltado para a direita, estique o braço direito em direção à frente, balançando-o para dentro da direita, dedos para cima. Ao mesmo tempo, coloque a mão esquerda aberta levemente na parte interna do cotovelo direito. A mão esquerda está logo abaixo do nível do peito. O braço direito é mantido reto e o antebraço esquerdo é paralelo ao plano do peito. O significado do movimento é bloquear um ataque sentido pela frente, enquanto continua olhando para a direita em guarda contra o oponente daquela direção. 4. Sem mover o pé esquerdo, dê um grande passo para a direita com o pé direito em uma posição de equitação. Ao mesmo tempo, mantendo a postura do tronco e da cabeça, gire o punho direito para a direita, dedos para cima, mantendo a mão esquerda ainda no lugar, no cotovelo direito. O punho direito deve descansar um pouco acima do nível do quadril. O movimento desvia um ataque de nível médio da direita com um bloqueio usando o pulso direito. 5. Mantendo o pé direito no lugar, puxe o pé esquerdo para a direita e endireite os joelhos para assumir a posição dos pés juntos. Ao mesmo tempo, olhe para a esquerda e traga os punhos, dedos para baixo, até o nível do peito, como mostra a figura 7, os cotovelos estendendo-se para os lados. 6. Continuando de frente para a esquerda e mantendo o pé direito no lugar, dê um grande passo para a esquerda com o pé esquerdo em uma posição de equitação e bloqueie para a esquerda, iniciando o movimento do braço levantando os dois antebraços, as costas punhos girando para os lados, para obter impulso e continuando suavemente em um bloco de nível médio com o punho esquerdo, dedos para baixo, colocando o antebraço direito na posição horizontal na frente do peito, dedos para baixo

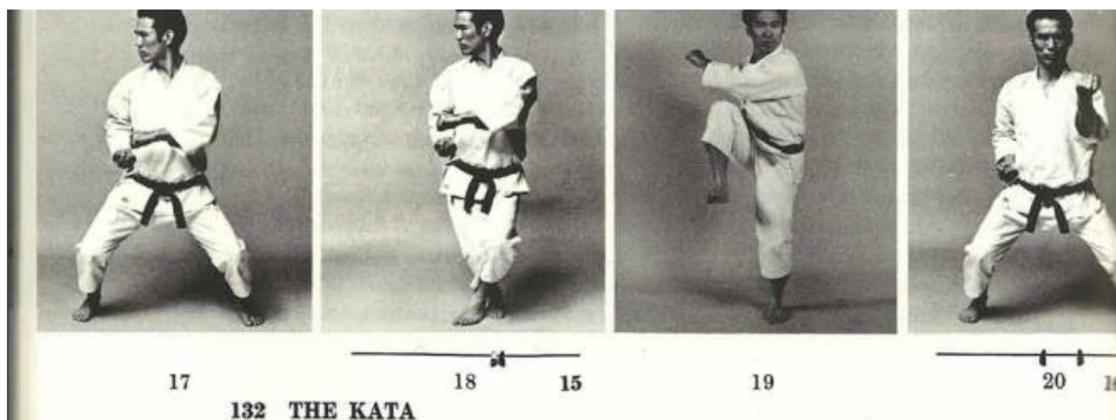


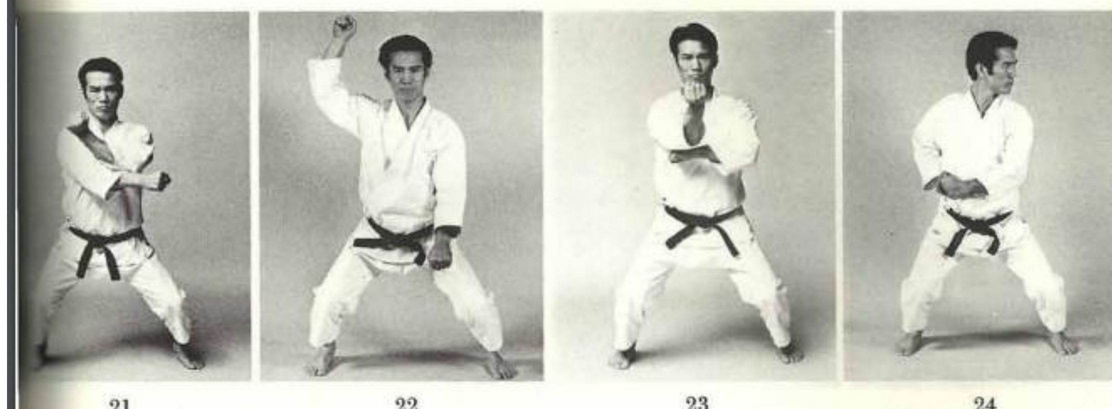
enfermaria. A posição final é a imagem espelhada da mostrada na figura 4. O movimento é a imagem espelhada do Movimento 2. 7. Continuando de frente para a esquerda, com o corpo direcionado para a frente, cruze o pé direito levemente sobre a esquerda. Ao mesmo tempo, gire o punho esquerdo em direção ao centro, os dedos para cima, de modo que o braço esquerdo se estenda em direção à frente com a mão direita aberta colocada na margem interna do cotovelo esquerdo. Esta é a imagem espelhada do Movimento 3. O punho esquerdo deve estar no nível do plexo solar, fazendo com que o cotovelo direito fique um pouco elevado e o antebraço direito paralelo ao plano do tórax. 8. Dê um grande passo para a esquerda com

o pé esquerdo em uma posição de equitação, sem alterar a postura do corpo ou mudar o pé direito. Simultaneamente, gire o punho esquerdo, com os dedos para cima, para a esquerda, mantendo a mão direita no cotovelo esquerdo. Esse movimento é a imagem espelhada do Movimento 4. Observe que o punho está aproximadamente no nível do quadril, o cotovelo esquerdo esticado. 9. Sem alterar a posição dos quadris ou pernas, vire o rosto para a direita, traga o punho direito para o quadril esquerdo, a parte de trás do punho voltada para a frente e, depois de abrir o punho esquerdo, coloque a palma da mão. mão esquerda contra o punho direito, as costas da mão esquerda direcionadas para o lado esquerdo. 10. Sem alterar a posição dos quadris e pernas e continuar voltado para a direita, execute um bloco de nível médio direito com o punho direito, dedos para cima, segurando a mão esquerda durante todo o movimento na margem interna do antebraço direito com as pontas dos dedos o pulso direito, como mostra a figura 13. O contato da mão esquerda e do braço direito não deve ser quebrado durante o movimento. O corpo continua a ser direcionado para a frente. Mantendo o pé esquerdo no lugar, olhe para a frente e levante o joelho direito. Ao mesmo tempo, puxe o punho direito de volta para o quadril direito em um movimento suave, com os dedos para cima e coloque a palma da mão esquerda contra o punho direito, como mostra a figura 14, com as costas da mão voltadas para a frente. 12. Coloque o pé direito firmemente na posição anterior para assumir uma postura de andar a cavalo. Ao mesmo tempo, torça a parte superior do corpo para a esquerda e



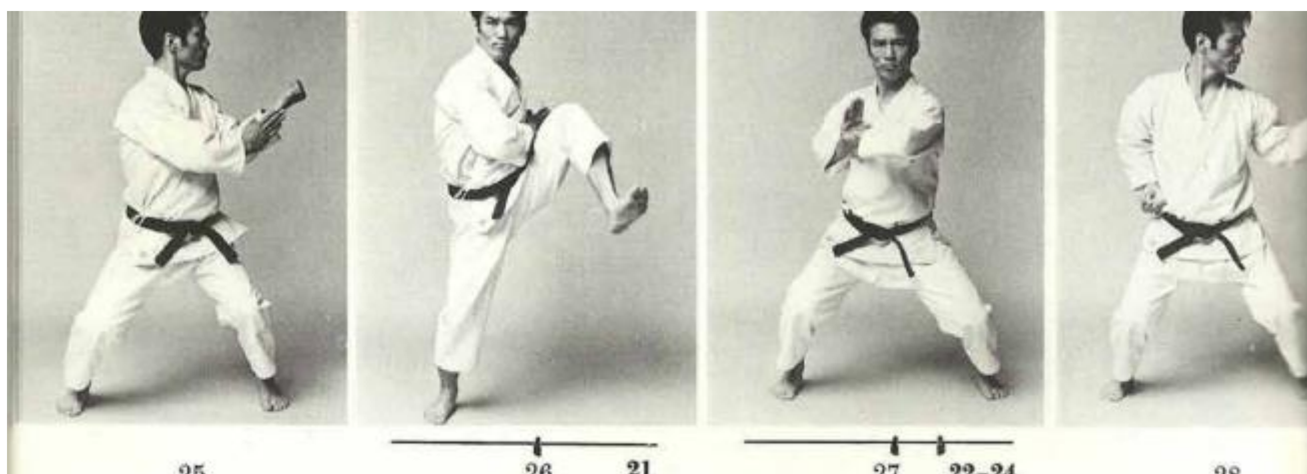
ataque diretamente para a frente com o cotovelo direito, a parte de trás do punho direito para cima, a palma da mão esquerda permanecendo contra a frente do punho direito, como mostra a figura 15. Durante esse movimento, a posição da cabeça e o cenário O quadril e as pernas devem permanecer inalterados, apesar da virada do corpo para a esquerda. Embora os movimentos Il e 12 sejam apresentados como dois movimentos, eles devem ser executados como um único movimento. O ponto aqui são ataques simultâneos à perna do oponente com o pé direito e ao plexo solar com o cotovelo direito. 13. Sem alterar os quadris ou as pernas, retorne a parte superior do corpo à sua posição anterior (direcionada para a frente) e fique voltada para a direita. Ao mesmo tempo, abra a mão direita e execute um bloco de nível médio direito para o lado direito enquanto puxa o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo, como mostra a figura 16. O objetivo aqui é agarrar o pulso de um oponente enquanto ele ataca do lado oposto. certo. No bloco, a mão direita deve estar ao nível do ombro direito. 14. Sem alterar a postura, aperte o punho direito e puxe-o de volta para



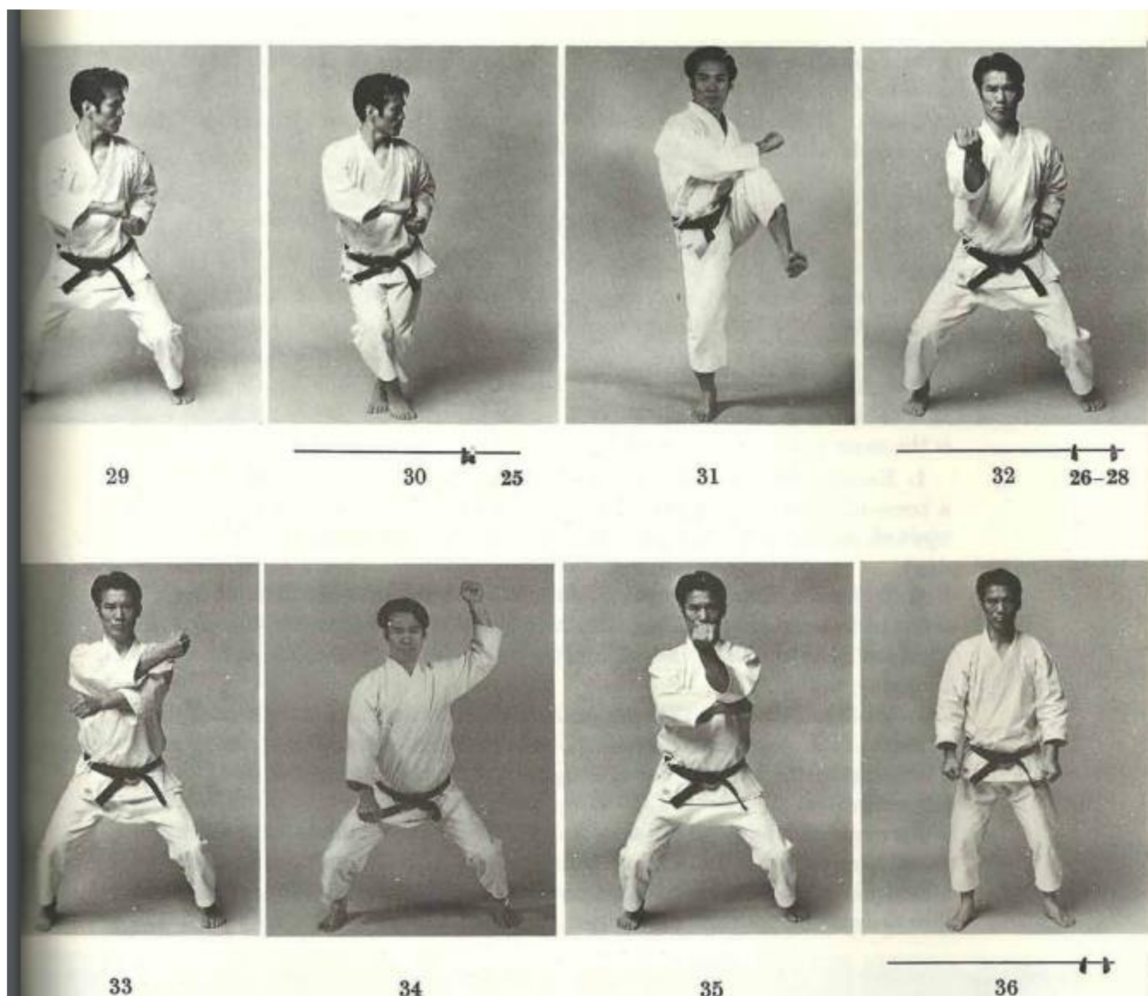


o quadril direito, dedos para cima, ao mesmo tempo, posicionando o braço esquerdo horizontalmente na frente do peito, dedos para baixo. O objetivo aqui é agarrar o braço de ataque de um oponente e, enquanto o torce, puxa-o para o quadril direito. 15. Sem alterar a postura ou mover o pé direito, cruze a luz do pé esquerdo sobre a direita. 16. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um grande passo para a direita com o pé direito em uma posição de equitação. Ao mesmo tempo, olhe para a frente e execute um bloco de nível médio diretamente para a frente com o antebraço esquerdo, girando o punho esquerdo no movimento até que a parte de trás do punho seja virada para baixo. O punho direito é mantido no quadril direito. A posição final é a mostrada na figura 31 de Tekki Shodan. 17. Sem alterar a postura, gire o punho esquerdo na frente do ombro direito e desça em um bloco esquerdo, ao mesmo tempo em que inicia o punho direito por baixo e por fora do cotovelo esquerdo e puxe-o para um bloco de nível médio . 18. Continuando o movimento para cima do punho direito, levante-o acima do ombro direito com os dedos direcionados para a frente e ataque ao nível do rosto na frente. Ao mesmo tempo, coloque o antebraço esquerdo em uma posição horizontal sobre o peito com o parte traseira do punho para cima e punho esquerdo logo abaixo da ponta do cotovelo direito; "Execute os movimentos 17 e 18 como um único movimento. O movimento é semelhante ao mostrado nos movimentos 27, 28 e 29 de Tekki Shodan. 19. Mantendo os dois pés no lugar, simultaneamente vire a cabeça para a esquerda, abra a mão direita e retire-a para o quadril direito, palma para dentro e coloque o punho

esquerdo contra a palma da mão direita.Esta é a imagem espelhada do Movimento 9. 20. mudando a postura, execute um bloco de nível médio esquerdo com o punho esquerdo para o lado esquerdo, girando o punho até os dedos estarem para cima, colocando o 36. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]



mão direita na parte interna do antebraço esquerdo com as pontas dos dedos no pulso esquerdo. Esta é a imagem espelhada do Movimento 10 (figura 13). A mão direita e o antebraço esquerdo devem permanecer em contato durante todo o movimento. 21. Sem mexer o pé direito, vire a cabeça simultaneamente para a frente, levante o joelho esquerdo e puxe as duas mãos para o quadril esquerdo, trazendo o punho esquerdo para o quadril, dedos para cima, em movimento a palma da mão direita contra ela. Esta é a imagem espelhada da posição mostrada na figura 14. 22. Estampando com força o pé esquerdo em sua antiga posição de equitação, gire a parte superior do corpo para a direita e ataque a frente com o cotovelo esquerdo. o punho é virado para cima e a mão direita é posicionada com a palma da mão contra a frente do punho esquerdo. Esta é a imagem espelhada da posição mostrada na figura 15. Os movimentos 21 e 22 são imagens espelhadas dos movimentos Il e 12, e os comentários fornecidos lá se aplicam aqui também. Os movimentos 21 e 22 devem ser executados como um único movimento. 23. Sem alterar a postura dos quadris ou pernas, coloque o corpo voltado para a frente. Ao mesmo tempo, vire a cabeça para a esquerda, abra a mão esquerda para executar um bloco de nível médio para o lado esquerdo, palma para baixo e puxe o punho direito de volta para o quadril direito. Esta é a imagem espelhada da figura 16. 24. Sem alterar a postura, puxe o punho esquerdo em um movimento giratório para o quadril esquerdo, ao mesmo tempo em que o antebraço direito está na posição horizontal na frente do peito. Esta é a imagem espelhada do Movimento 14 (veja também a figura 8 de Tekki Shodan). 25. Sem mover a parte superior do corpo ou a perna esquerda, cruze o pé direito levemente sobre a esquerda. 26. Segurando o pé direito no lugar, dê um grande passo para a esquerda com o pé esquerdo. Ao mesmo tempo, vire a cabeça para frente e gire o punho direito em um bloco de nível médio para a frente, com os dedos para cima, enquanto segura o punho esquerdo no quadril. Consulte a figura Il de Tekki Shodan. 27. Sem alterar a postura, bloqueie com os dois punhos, o direito a partir de



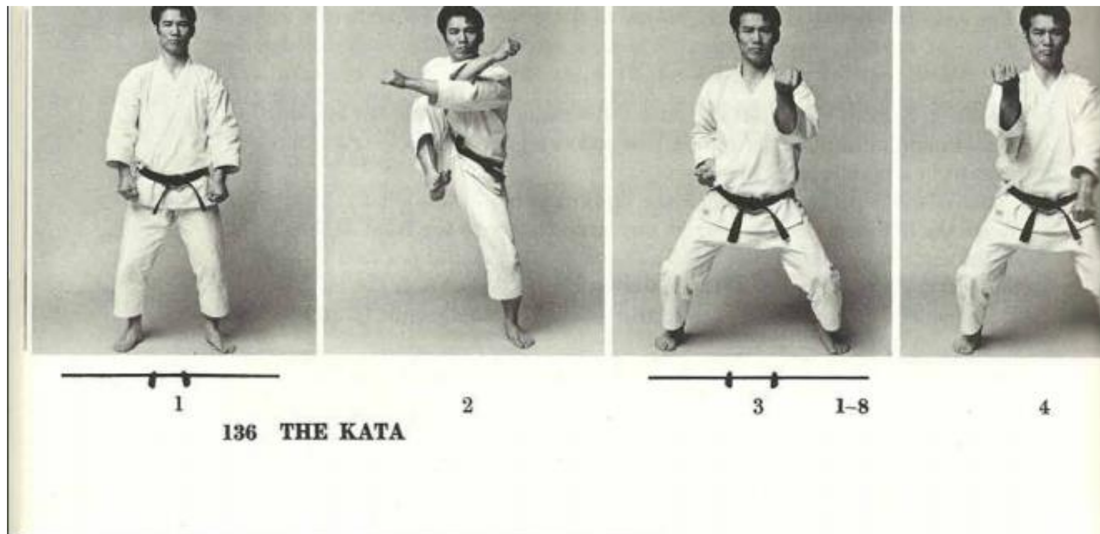
uma posição na frente do ombro esquerdo e golpeando para baixo, a esquerda começando por baixo e na frente do cotovelo direito e balançando para fora do antebraço direito para cima em um bloco de nível médio. 28.Sem pausa, continue o balanço para cima do punho esquerdo até um ponto acima do ombro esquerdo e, em seguida, bata imediatamente para a frente ao nível do rosto, ao mesmo tempo em que posiciona o antebraço direito na posição horizontal na frente do peito, a parte de trás do pulso tocando levemente a ponta do cotovelo esquerdo. "Os movimentos 27 e 28 são imagens espelhadas dos movimentos 17 e 18 e 37. Geralmente, há um kiai neste ponto no kata. [Nota do tradutor.]

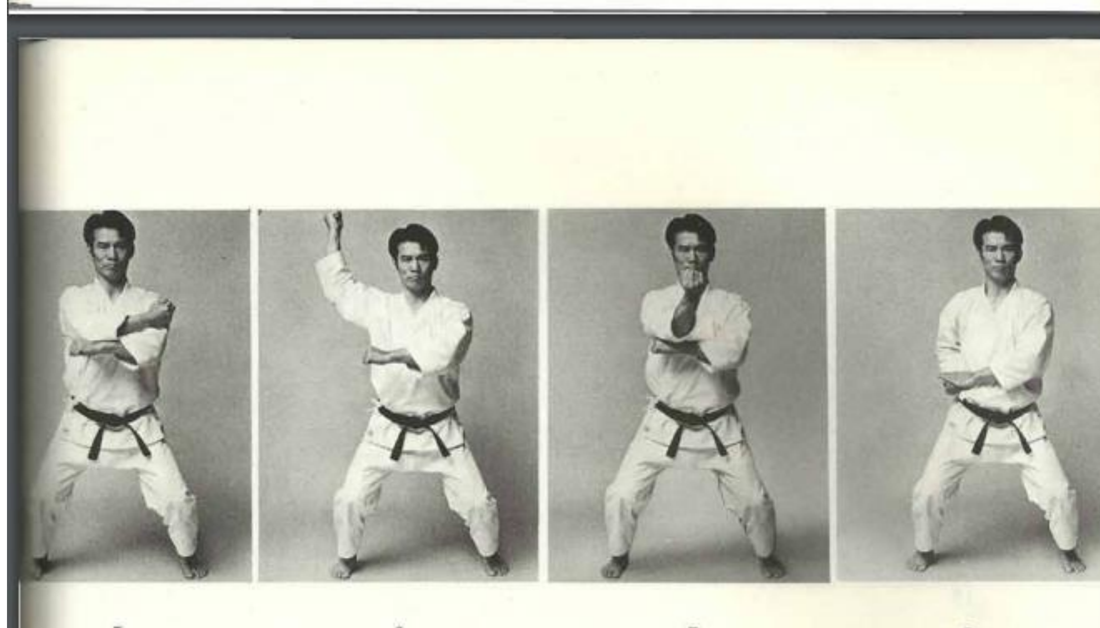
deve ser executado em um único movimento rápido. Detalhes dos movimentos podem ser vistos nos Movimentos 27, 28 e 29 de Tekki Shodan. Yame. Este é o kata completo. No comando "Yame", puxe lentamente o pé esquerdo e retorne à posição yoi.

TEKKISANDAN

Este formulário consiste em 36 movimentos e requer aproximadamente um minuto para ser concluído. A linha de movimento é a linha reta, como em Tekki Shodan e Nidan. YOi. Assuma a postura natural com os calcanhares separados, segurando o cerrado: punhos sobrenaturalmente na frente das coxas e voltados diretamente para a frente. É o mesmo que a postura yči de Heian Shodan. 1. Mantendo o pé esquerdo no lugar, bata à direita com o pé direito em uma posição de equitação, executando um bloco de nível médio com o esquerdo: punho,: dedos para cima e desenhando o direito: punho, no quadril direito (consulte : figura 31 de Tekki Shodan). 2. Sem alterar a postura, bata para baixo com a esquerda: punho a partir

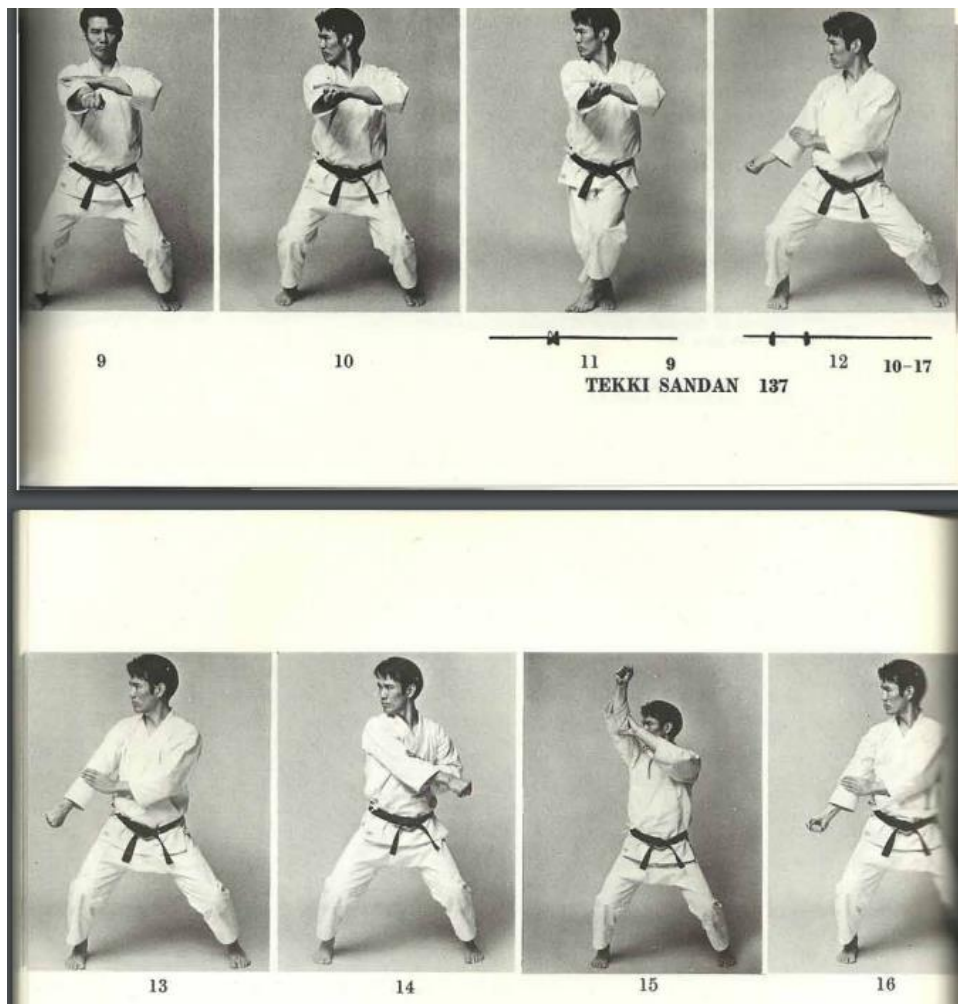
de um ponto na frente do ombro direito em um bloco de nível inferior enquanto traz o direito: punho fora do cotovelo esquerdo em um bloco de nível médio, os: punhos descrevendo um movimento de rasgo . 3. Sem alterar a postura, posicione o antebraço esquerdo em um plano horizontal na frente do peito, palma para baixo e solte o antebraço direito, palma para dentro, para baixo, próximo à esquerda, como mostra a figura 5, com o cotovelo direito tocando o pulso esquerdo. Um oponente, tendo seus ataques de nível inferior e médio bloqueados no Movimento 2, retrai seus punhos e ataca novamente imediatamente com uma técnica de mão dupla. Ris esquerda: punho fechado para baixo com a mão esquerda e seu braço direito é desviado com o pulso direito.





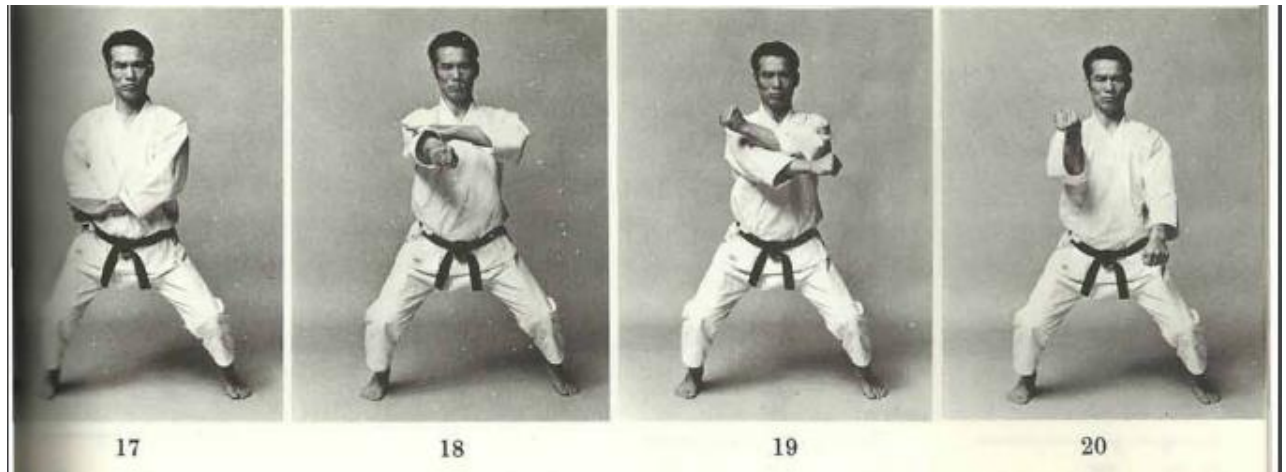
4. Sem alterar a posição ou a posição do braço esquerdo, leve o direito até o nível superior no lado direito (veja a figura 6). Ao encontrar seu punho esquerdo desviado e seu punho direito derrubado, o oponente determinado retrai implacavelmente o punho esquerdo e ataca mais uma vez; é esse ataque bloqueado aqui, o pulso esquerdo do oponente sendo enganchado pelo pulso direito. 5. Sem alterar a posição ou a posição do braço esquerdo, ataque ao nível superior com o punho lombar direito, de modo que o cotovelo direito toque a superfície superior do pulso esquerdo (veja a figura 7). O punho direito deve estar centralizado na frente, ligeiramente abaixo do nível dos olhos. O alvo é o filtro do oponente. Depois de aprendê-los

bem, os movimentos 3 a 5 devem ser executados como uma unidade rápida e contínua. 6. Sem alterar a postura, puxe o punho direito de volta para o quadril direito (com os dedos para cima), abra a mão esquerda, mantendo os dedos juntos e o polegar

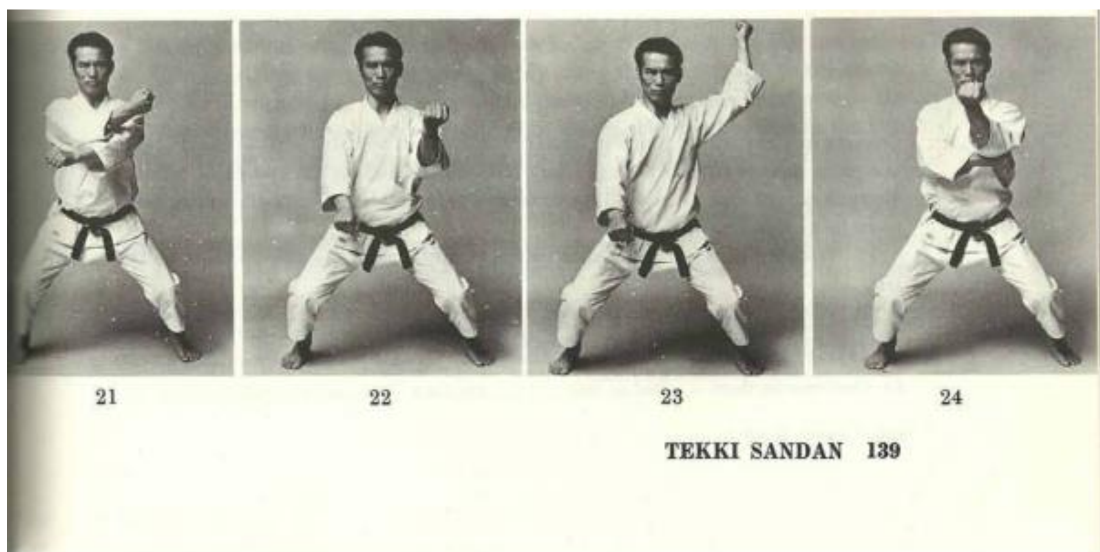


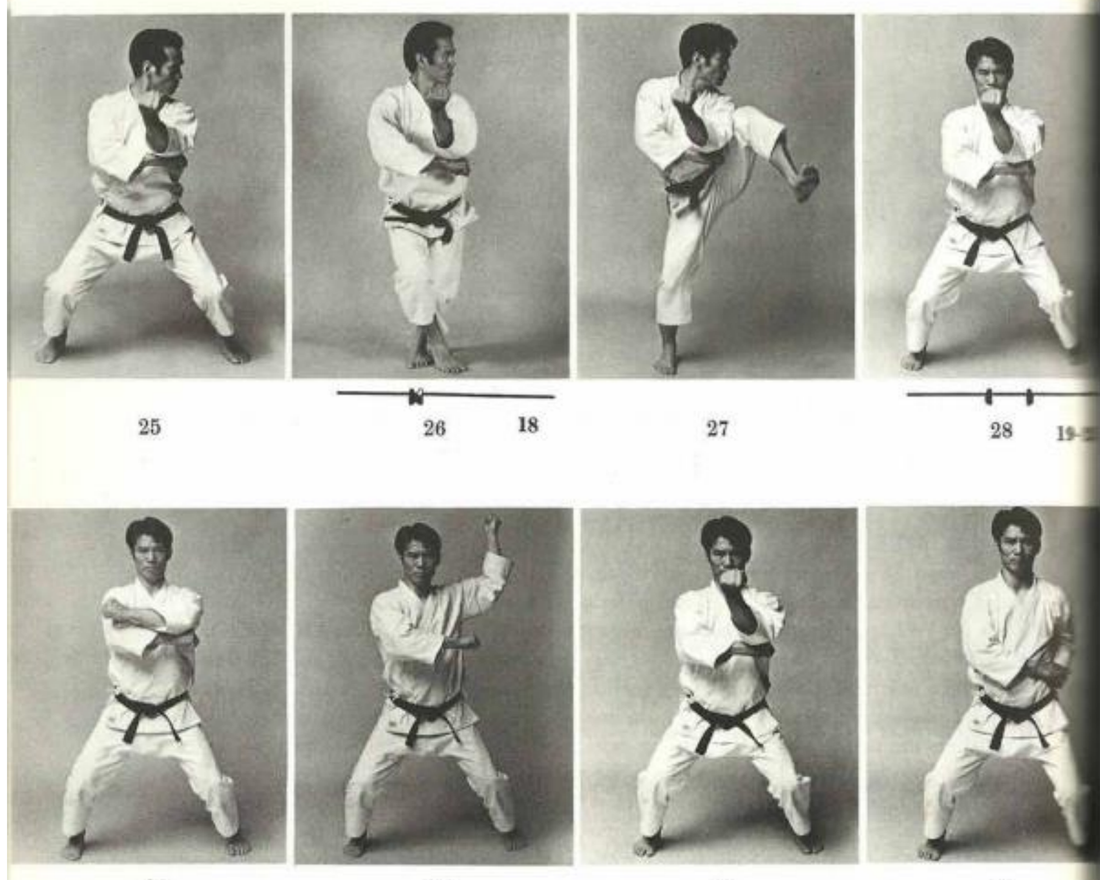
para baixo e posicione levemente a palma da mão esquerda na superfície interna do pulso direito.38 7. Sem alterar a postura, ataque a linha média na frente com o punho direito, movendo a mão esquerda junto com a mão rotativa, de modo que que a palma da mão esquerda repouse após a conclusão do ataque em cima do cotovelo direito. Depois de aprendê-los bem, os movimentos 6 e 7 devem ser executados como uma unidade rápida. 8. Virando a cabeça para a direita, gire o punho direito para direcionar a palma da mão para cima, deixando a mão esquerda na mesma posição no braço direito. 9. Sem alterar a postura, passe o pé esquerdo levemente sobre o direito. A flexão da perna direita deve ser mantida durante o movimento e cuidados para que o tronco não seja inclinado para a frente. 10. Mantendo o pé esquerdo no lugar, estale para a direita com o pé direito em uma posição de equitação, empurre o braço direito para a direita, continuando a segurar a mão esquerda em sua posição no cotovelo direito, como mostra a figura 12. O movimento bloqueia um ataque de nível médio da direita. Il. Sem alterar a postura, gire novamente o punho direito para direcionar a palma da mão para baixo e, simultaneamente, mantendo a mão esquerda em sua posição no cotovelo direito, descreva um círculo completo com o braço direito estendido, o ombro direito como centro, a mão passando para baixo para a esquerda e depois para a seção superior esquerda, sobre a testa e para baixo, como mostrado na figura 16. O chute de um oponente para o lado direito aberto do corpo é bloqueado ao enganchar sua perna com a

borda radial da direita pulso. 12. Sem alterar a postura, puxe o punho direito de volta para o quadril direito, dedos para cima, ao mesmo tempo deslizando a palma da mão esquerda suavemente ao longo do antebraço direito para apoiá-la na superfície interna do punho direito "no quadril direito e virando a cabeça para a frente 38. "Pulso" não é preciso para a prática usual. Agora, os dedos de uma mão são colocados na outra mão. [Nota do tradutor.] 39. Ver nota 38.



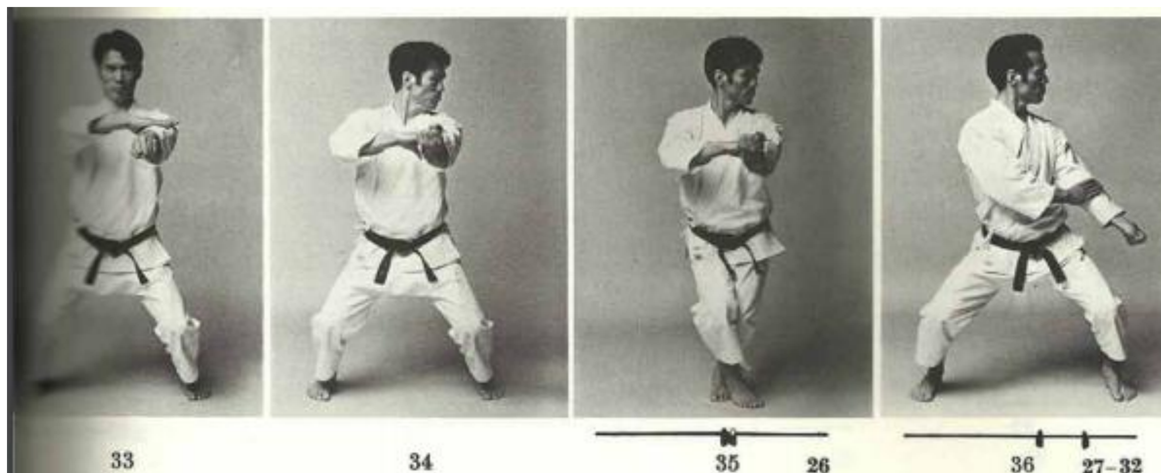
13. Sem alterar a postura, empurre o punho direito para fora da linha média na frente, palma para baixo, enquanto desliza a palma esquerda suavemente ao longo da superfície superior do antebraço direito para apoiá-lo no cotovelo direito. 14. Sem alterar a postura, gire o punho direito, direcionando a palma da mão para cima, para executar um bloco de nível médio, ao mesmo tempo que empurra o punho esquerdo para baixo em um bloco de nível inferior, palma da mão para baixo. 15. Sem alterar a postura, execute simultaneamente um bloco de nível médio com o punho esquerdo, em um movimento começando fora do cotovelo direito, e um bloco de nível inferior com o punho direito, em um movimento começando na frente do ombro esquerdo e passando para baixo . A execução simultânea dessas duas técnicas separa as mãos em um movimento rasgado, como mostra a figura 22 e inverte os papéis de bloqueio dos dois braços no Movimento 14. 16. Sem alterar a postura, puxe o punho esquerdo para trás e para cima sobre o ombro esquerdo e atacar instantaneamente para a seção superior (um ataque com as costas no filtro do oponente), ao mesmo tempo em que posiciona o lado direito



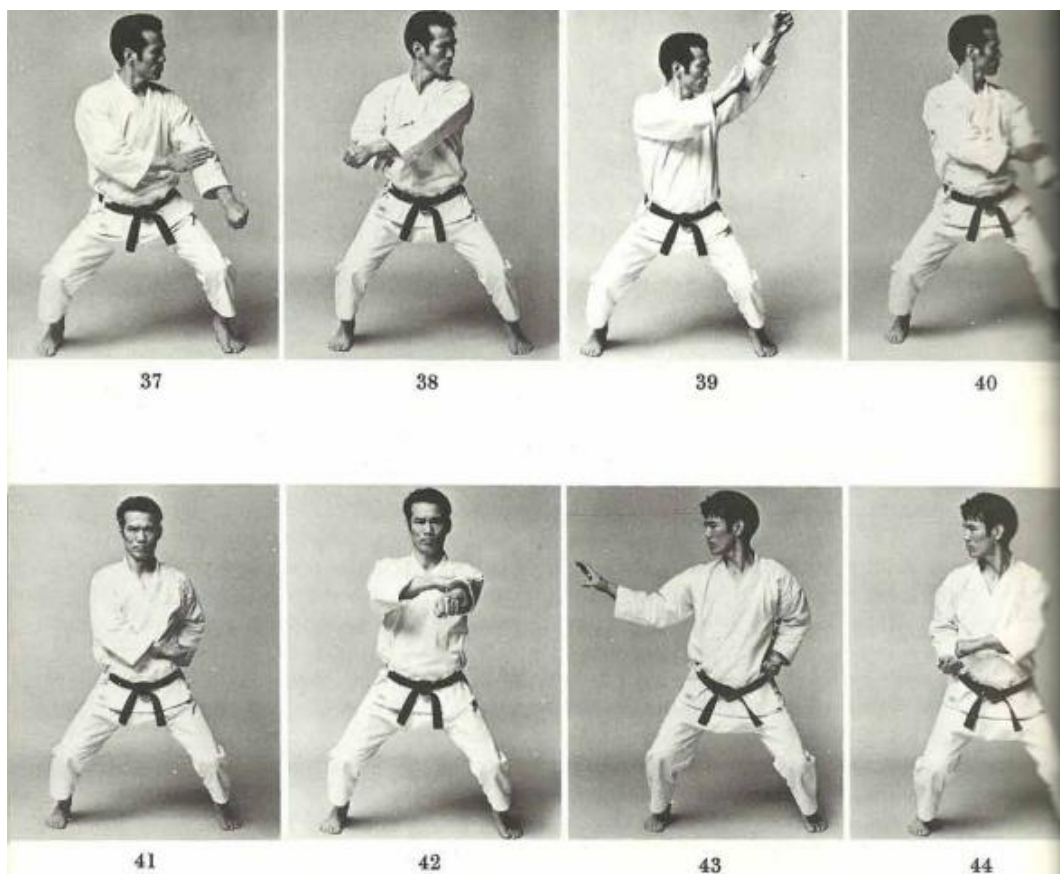


antebraço em um plano horizontal na frente do peito. Os punhos permanecem cerrados e a palma da mão para baixo, de modo que o cotovelo esquerdo repouse levemente sobre o pulso direito. "Os movimentos 15 e 16 devem ser executados em uma única unidade repentina depois de bem-aprendidos. 17. Sem alterar a postura ou a postura, gire a cabeça para a esquerda 18. Sem alterar a postura do tronco ou da cabeça e sem mover o pé esquerdo, cruze

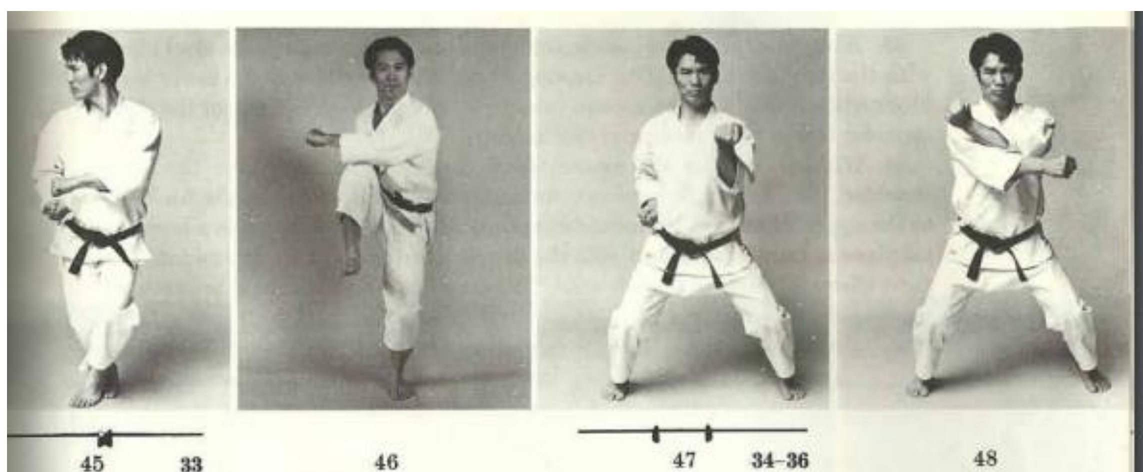
o pé direito suavemente sobre a esquerda.40. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]



19. Sem mover os braços ou o pé direito, dê um passo para a esquerda com um forte movimento de estampagem do pé esquerdo, ao mesmo tempo em que vira a cabeça para frente. 20. Sem alterar a posição, abaixe o punho esquerdo para baixo. o braço direito. Esta posição é a imagem espelhada da mostrada na figura 5. O ponto aqui é afastar o ataque de nível médio de um oponente com o pulso esquerdo. 21. Sem alterar a posição, puxe o punho esquerdo de volta para a seção superior esquerda em um movimento que é a imagem espelhada da mostrada na figura 6. O objetivo aqui é bloquear à esquerda um segundo ataque do oponente. 22. Sem alterar as stanoe, ataque em direção à linha média na frente com o punho traseiro. Esta é a imagem espelhada do ataque mostrado na figura 7. Depois de aprendê-los bem, os movimentos 20 a 22 devem ser executados como uma unidade rápida e contínua. ~ 23. Sem alterar a postura, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo, palma para cima, abra a mão direita, com o polegar para baixo, e coloque a palma da mão direita na superfície interna do pulso esquerdo. "24. Sem alterar postura, ataque para frente com o punho esquerdo, palma para baixo, deslizando suavemente a palma da mão direita ao longo do antebraço esquerdo até o cotovelo 25. Sem alterar a posição ou a posição da mão direita, gire o punho esquerdo, direcionando os dedos para cima, girando a cabeça para a esquerda 26. Sem alterar a posição do corpo ou da perna esquerda, passe o pé direito suavemente sobre a esquerda 27. Sem mover o pé direito, estampe para a esquerda com o pé esquerdo em uma posição de equitação e gire os braços para a esquerda, mantendo a mão direita no cotovelo esquerdo.Esta é a imagem espelhada do movimento mostrado na figura 12. 28. Sem alterar a posição, gire o punho esquerdo , direcionando os dedos para baixo e descreva um grande círculo com o braço esquerdo passando g para o lado direito

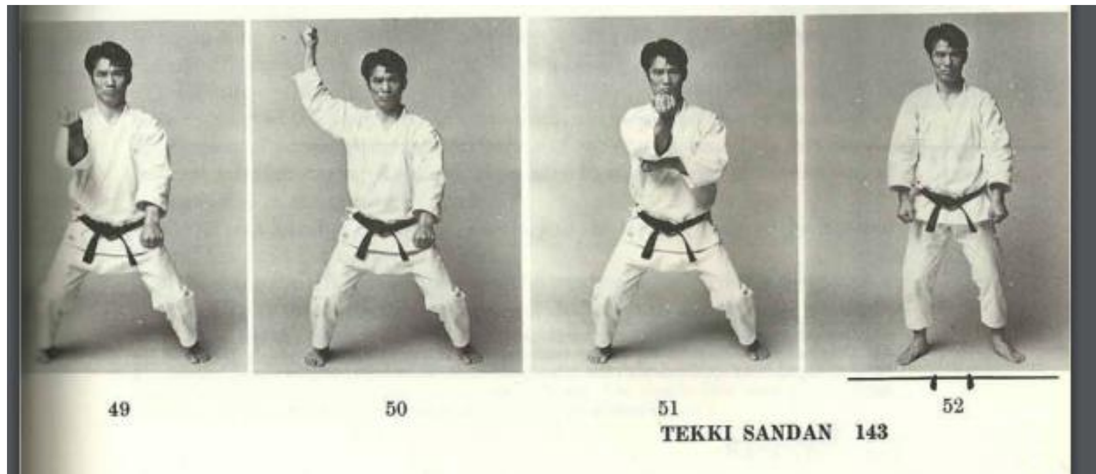


e sobre a testa, a mão direita sendo mantida no cotovelo esquerdo. Esta é a imagem espelhada do movimento mostrado na figura 16. 29. Sem alterar a postura, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo enquanto desliza a palma da mão direita suavemente pelo antebraço esquerdo até o pulso "e vira a cabeça diretamente para o rosto 30. Sem alterar a postura, ataque para a frente com o punho esquerdo, dedos para baixo, deslizando a palma da mão direita suavemente pelo antebraço esquerdo até o cotovelo 42. Veja a nota 38.



31. Sem alterar a postura, simultaneamente vire a cabeça para a direita, abra a mão direita e mova o braço direito para o lado direito, como se estivesse pegando o ataque do oponente, ao mesmo tempo puxando o punho esquerdo para a esquerda quadril. Esta é a mesma posição que a mostrada na figura 16 de Tekki Nidan. 32. Sem alterar a postura, puxe simultaneamente o punho direito para o quadril em um movimento giratório e posicione o braço esquerdo em um plano horizontal na frente do peito com a palma da mão para baixo. Essa posição é a

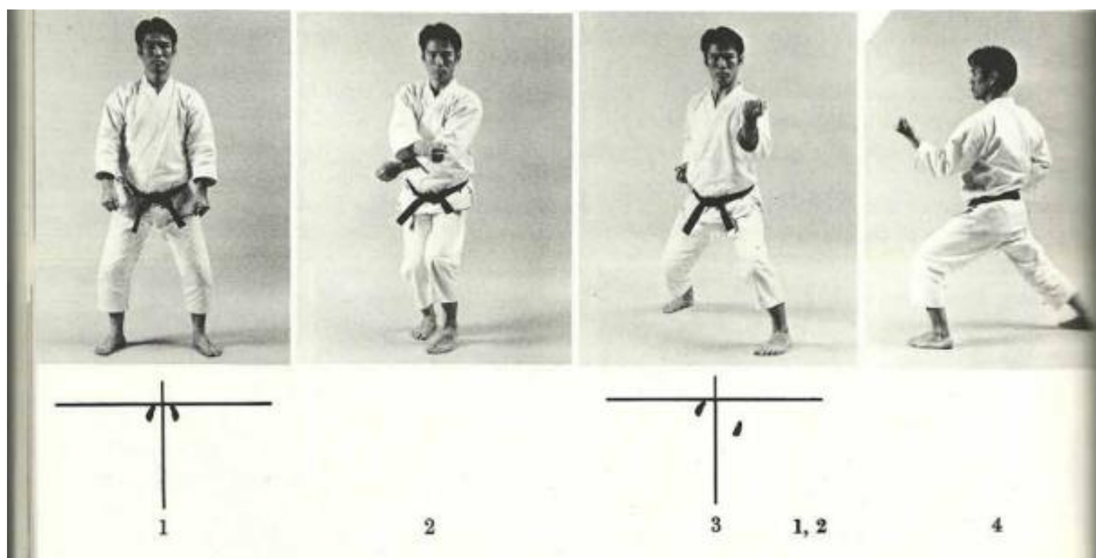
mostrada na figura 28 de Tekki Shodan. 33. Sem alterar a postura do corpo ou mover o pé direito, passe o pé esquerdo levemente sobre o direito. 34. Sem mover o pé esquerdo ou o punho direito, dê um passo de estampa para o lado direito com o pé direito em uma posição de equitação enquanto executa simultaneamente um bloco de nível médio com o punho esquerdo e vira a cabeça para o rosto diretamente para o lado direito. Fronto



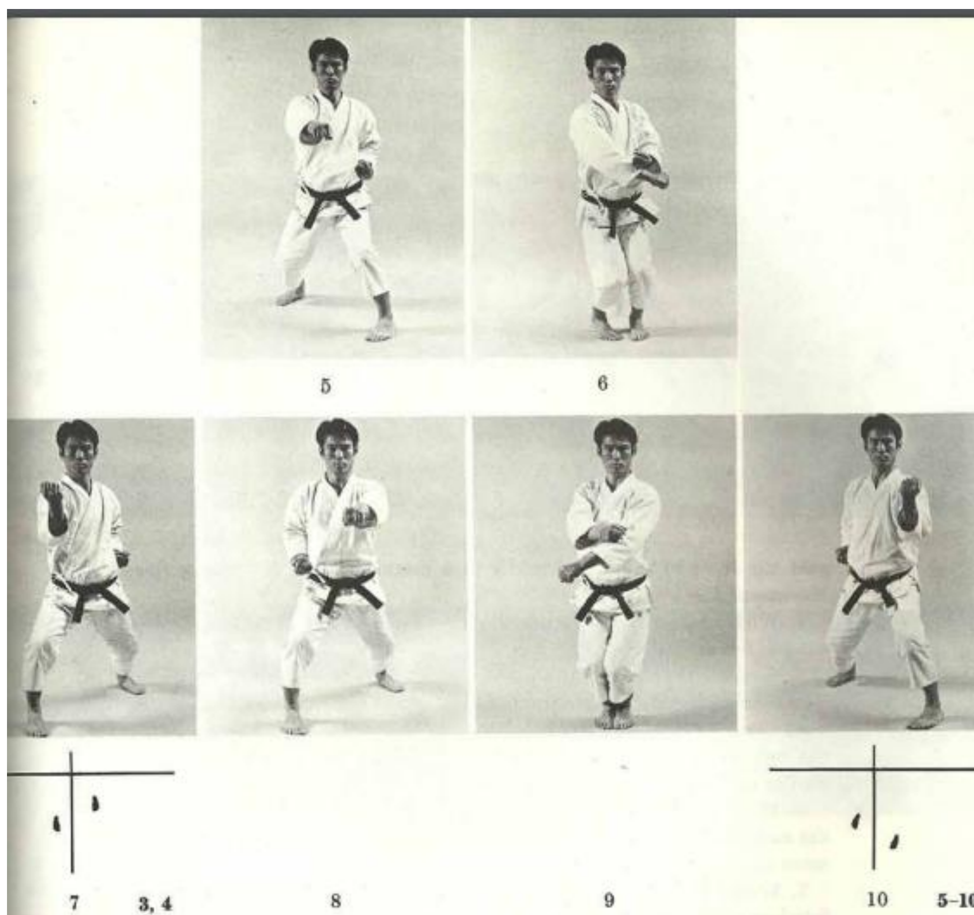
35. Sem alterar a postura, execute simultaneamente um bloco de nível médio com o punho direito em um movimento começando fora do cotovelo esquerdo e um bloco de nível inferior com o punho esquerdo, o movimento passando para baixo na frente do ombro direito em um movimento de rasgar das mãos. 36. Sem alterar a postura, puxe o punho direito para trás sobre o ombro direito, com os dedos para a frente e ataque instantaneamente para a frente com o punho para a seção superior, posicionando ao mesmo tempo o antebraço esquerdo em um plano horizontal na frente do peito. com o punho cerrado e os dedos para baixo. O cotovelo direito está tocando o pulso esquerdo; "Os movimentos 35 e 36 devem ser executados como uma única unidade rápida. Yame. Sem mover o pé esquerdo, puxe o pé direito suavemente, endireite as pernas e abaixe os punhos lentamente para retorne à posição yoi.

HANGETSU

Este kata consiste em quarenta e um movimentos e leva cerca de um minuto para ser concluído. A linha de movimento é a cruz. "Yoi. A postura é a postura natural, com os calcanhares separados, os punhos sendo mantidos confortavelmente na frente das coxas. É o mesmo que a postura yči de Heian Shodan.

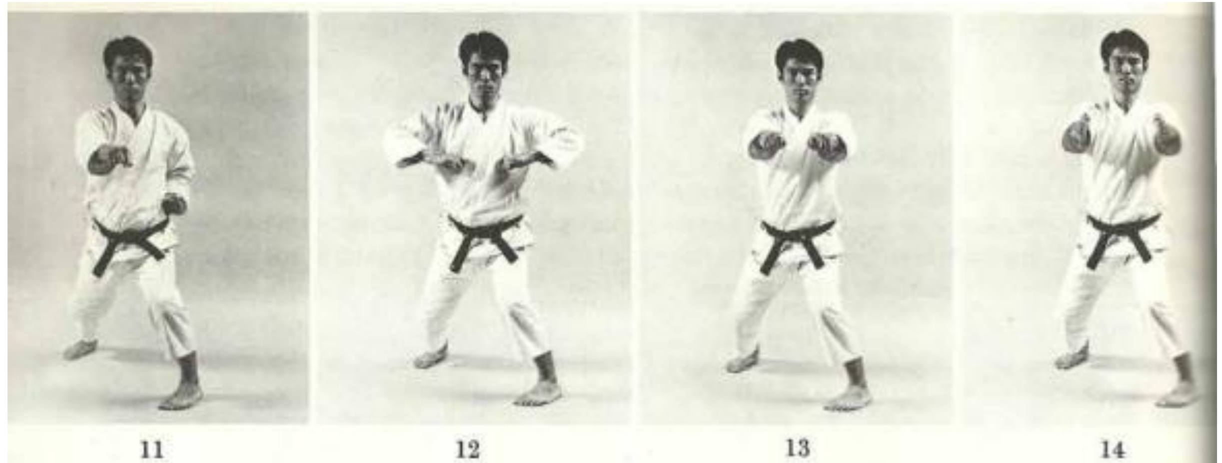


43. Normalmente, há um kiai neste ponto no kata. [Nota do tradutor.] 44. Originalmente, a numeração do embu sen em Hangetsu foi revertida. No entanto, nós o mudamos para estar em conformidade com os outros katas no interesse da continuidade. [Nota do tradutor.]



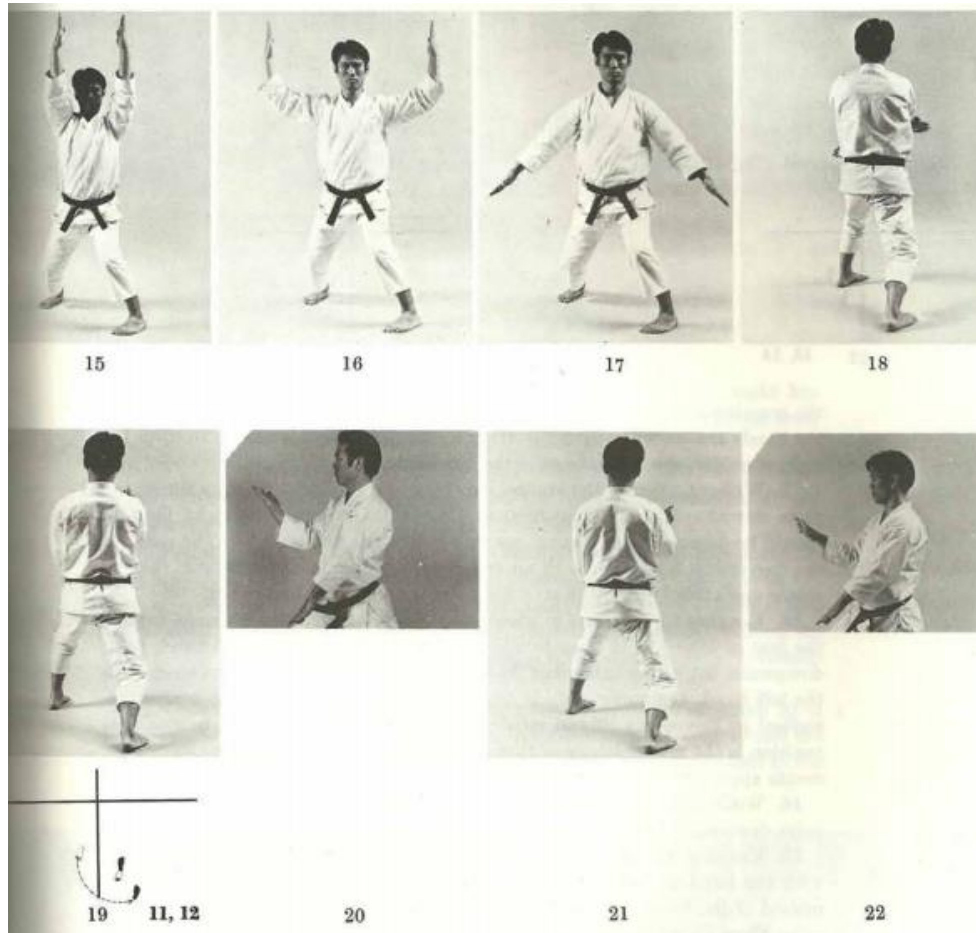
1. **Mantendo o pé direito no lugar, dê um passo à frente com o pé esquerdo (posição frontal} "na Linha 2, deslizando o pé em um arco em forma de crescente, como mostra a figura 2, ao mesmo tempo executando um bloco de nível médio com o punho esquerdo, levantando-o do lado direito em um grande movimento semicircular e retraindo o punho direito para o quadril direito, dedos de ambos os punhos para**

cima.Esta forma da escola Shčrei, que enfatiza, em particular, o treinamento e o desenvolvimento do corpo Esses movimentos são executados lentamente e exibem aplicação de força nos pontos críticos de cada técnica, fato que deve ser lembrado durante a forma, principalmente no modo de aplicação de força e no tensionamento das pernas 2. Sem alterar a postura, puxe lentamente o punho esquerdo de volta para o quadril e estenda o punho direito em direção à frente 3. Mantendo o pé esquerdo no lugar, avance para a Linha 2 em uma posição frontal com o pé direito descrevendo um caminho em forma de crescente e execute um nível intermediário o bloco para a frente com o punho direito, trazendo-o em movimento semicircular 45. Na última edição, a palavra zenkutsu (frente) foi eliminada, porque essa posição frontal não é como a posição frontal nas outras formas. A posição agora usado nesta forma é chamado de postura de meia-lua (hangetsu-dachi). [Nota do tradutor.]

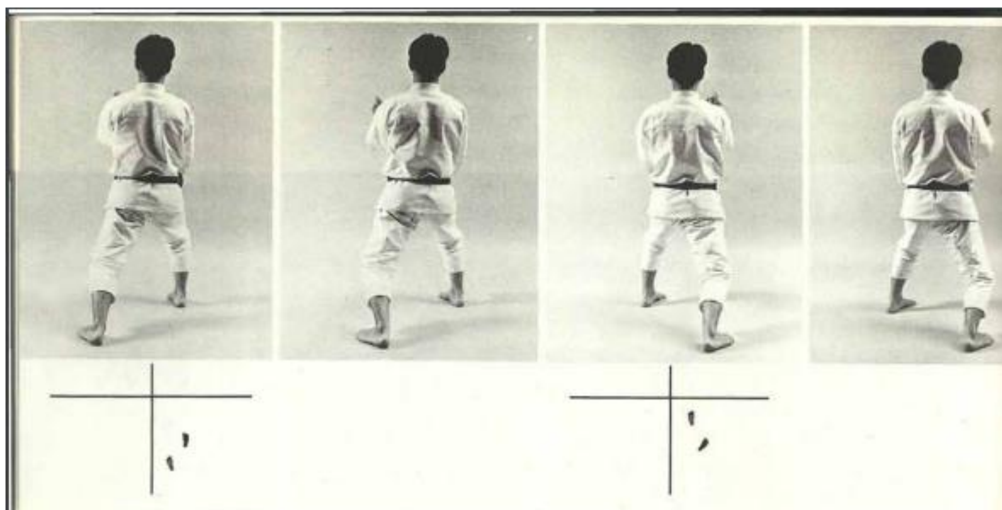


2.
3. passando a frente do ombro esquerdo em um movimento que é a imagem espelhada do movimento lo 4. Sem alterar a postura, puxe o punho direito de volta para o quadril e estenda o punho esquerdo em direção à frente 5. Mantendo o pé direito no lugar, deslize o pé esquerdo para frente ao longo da Linha 2, em forma de crescente, para uma posição frontal, ao mesmo tempo executando um bloco de nível médio com o punho esquerdo em um grande movimento semicircular passando na frente do ombro direito e retire o punho direito até o quadril. Este movimento é semelhante ao Movimento 1 (veja a figura 3). 6. Sem alterar a postura, estenda o punho direito em direção à frente e puxe o punho esquerdo de volta ao quadril. Isso é idêntico ao Movimento 2. 7. Sem alterar a postura, forme os dois punhos em punhos de um dedo indicador e lentamente desenhe-os em pontos logo abaixo dos mamilos, palmas para baixo, de suas posições finais no movimento anterior. Levante e estenda os cotovelos para os lados e abaixe os ombros. 8. Sem alterar a postura, estenda os dois punhos (ainda nos punhos de ponto único) em direção à frente com as palmas para baixo. Os punhos são mantidos na largura dos ombros. 9. Sem alterar a postura, abra os dois punhos nas mãos de lança com quatro dedos, com as palmas voltadas uma para a outra, depois puxe os braços lentamente para trás em ambos os lados da cabeça, dobrando os cotovelos conforme necessário. Nas posições finais, os braços estão nivelados com os ombros, os cotovelos dobrados em ângulos retos, de modo que os braços e a cabeça juntos formam uma figura sugestiva do caráter da montanha (tli). O tórax é expandido. Essa postura, por causa das posições dos braços, é chamada de postura da montanha (yamagamae). É um bloco de nível superior com os dois braços. 10. Sem alterar a postura, endireite os braços e abaixe-os para os lados, as palmas das mãos voltadas para dentro em direção às coxas. "A posição é a de um bloco de nível

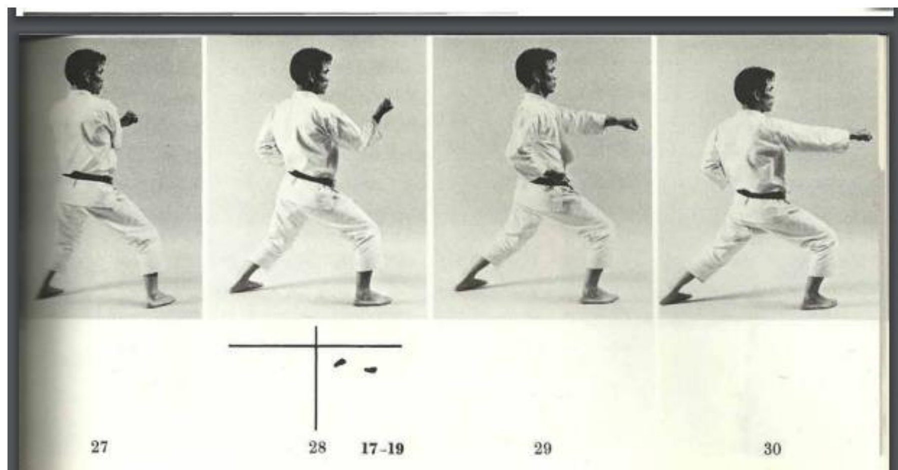
inferior com os dois braços. 46. É costume cruzar os braços na frente do corpo enquanto os abaixa para os lados. [Nota do tradutor.]

4. 
15 16 17 18
19 11, 12 20 21 22

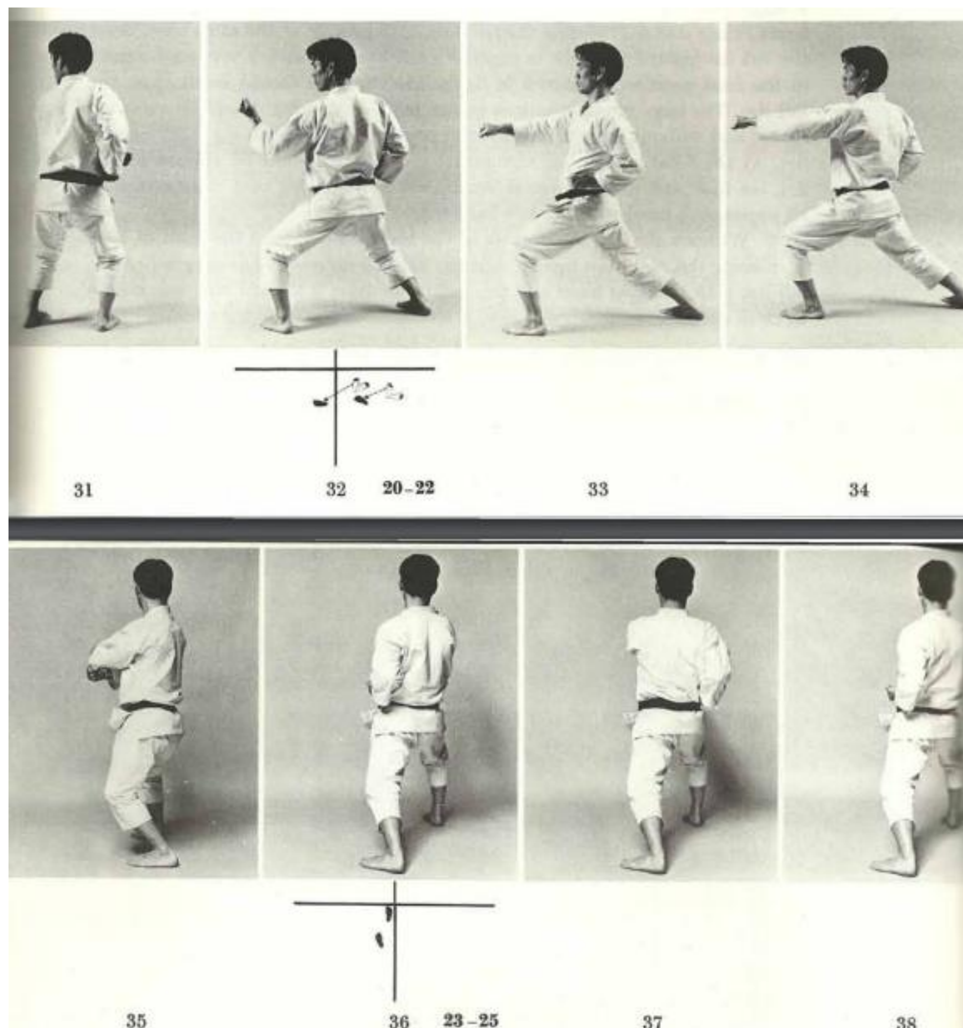
5. 11. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um passo à frente com o pé direito e depois gire no sentido anti-horário para trás, na posição de frente, 47 ao mesmo tempo executando um bloco de nível médio com a mão direita, palma para cima, em um movimento procedente de fora o cotovelo esquerdo e um bloco de nível inferior com a mão esquerda, palma para baixo, começando na frente do ombro direito, descrevendo um movimento de rasgar as mãos. A posição final é mostrada na figura 19. O movimento deve ser executado muito rapidamente. As duas mãos devem ser seguradas com os dedos indicadores esticados, 47. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]

6. 

7. os dedos e polegares restantes dobrados nas primeiras articulações. Na posição final, as mãos estão espaçadas na largura dos ombros, isto é, a mão direita é mantida na frente do ombro direito, a esquerda na frente da coxa esquerda. 12. Sem alterar a postura, gire lentamente o pulso direito para direcionar a palma da mão para baixo em um movimento forte. Durante o movimento, o antebraço direito deve ser pressionado e puxado levemente para dentro, em direção ao corpo. O objetivo do movimento é primeiro bloquear o ataque do punho médio do oponente, depois girar a mão, agarrar o pulso do atacante e puxá-lo para dentro. 13. Mantendo o pé esquerdo no lugar, avance para uma posição frontal em direção à parte traseira da Linha 2 e execute um bloco de nível mais baixo com a mão direita, palma para baixo, começando na frente do ombro esquerdo e nível médio bloqueie com a mão esquerda, começando do lado de fora do cotovelo direito, segurando-a como descrito no Movimento 12 e movendo-se juntas em um movimento de rasgar. A posição final é a imagem espelhada da mostrada na figura 19. Durante os movimentos, aplique força em pontos cruciais. 14. Sem alterar a postura, gire lentamente o pulso esquerdo direcionando a palma da mão para baixo. Esta é a imagem espelhada do Movimento 12. 15. Mantendo o pé direito no lugar, dê um passo à frente (em direção à parte traseira da Linha 2) com o pé esquerdo il} para a posição mostrada na figura 25. A posição final e o movimento das mãos são idênticos aos do movimento Il. Os significados e notas dados acima se aplicam aqui também. Os movimentos Il a 16 são uma repetição tríplice de um par de movimentos. 16. Sem alterar a postura, gire lentamente o pulso direito direcionando a palma da mão para baixo. 17. Girando com o pé esquerdo (ele deve estar localizado no cruzamento das linhas 1 e 2), saia em direção à direita com o pé direito em uma posição frontal (ou seja, no ramo esquerdo da linha 1), no ao mesmo tempo, virando a cabeça para a direita e executando um bloqueio médio do antebraço com o punho direito, o punho esquerdo sendo retirado com os dedos para cima até o quadril esquerdo. O movimento 17 deve ser realizado muito rapidamente.

8. 

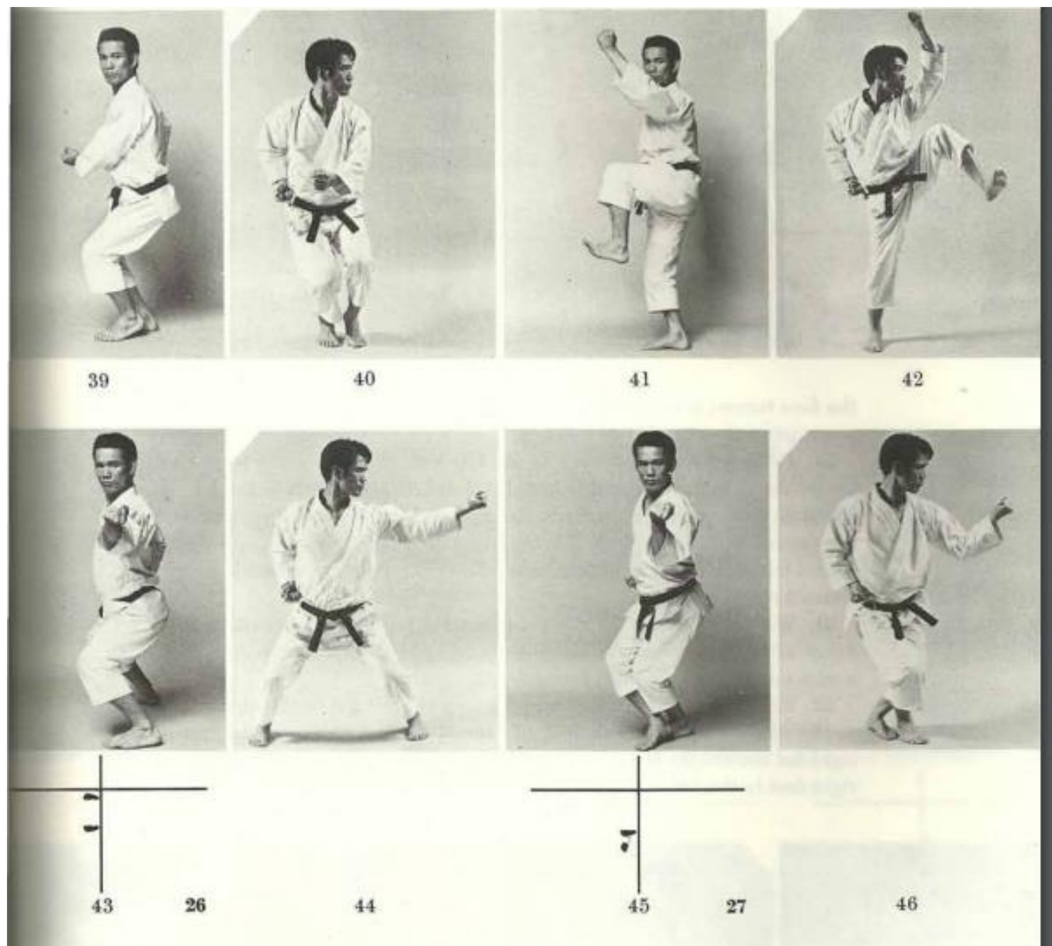
9. **18. Sem alterar a postura, puxe o punho direito de volta para o quadril direito (com os dedos para cima) e empurre para fora com o punho esquerdo em um ataque de nível médio. 19. Sem alterar a postura, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril, executando simultaneamente um ataque de nível médio com o punho direito. Os movimentos 18 e 19 devem ser executados em um movimento contínuo e rápido (renzuki), 20. Girando com os pés no lugar, gire no sentido anti-horário para enfrentar o ramo direito da Linha 1 (ou seja, na direção oposta à do Movimento 17).), avance ao longo da Linha 1 em um movimento deslizante (yori-ashi) para uma posição frontal e execute um bloco de nível médio com o punho esquerdo, dedos para cima, puxando o punho direito de volta para o quadril direito; esse movimento é a imagem espelhada do movimento 17. Com relação à técnica de deslizamento, veja a explicação da figura 50 de Heian Sandan. Com os pés na posição descrita no Movimento 19 e o pé direito impulsionando o movimento deslizante, o corpo gira naturalmente de frente para a direção do movimento.**



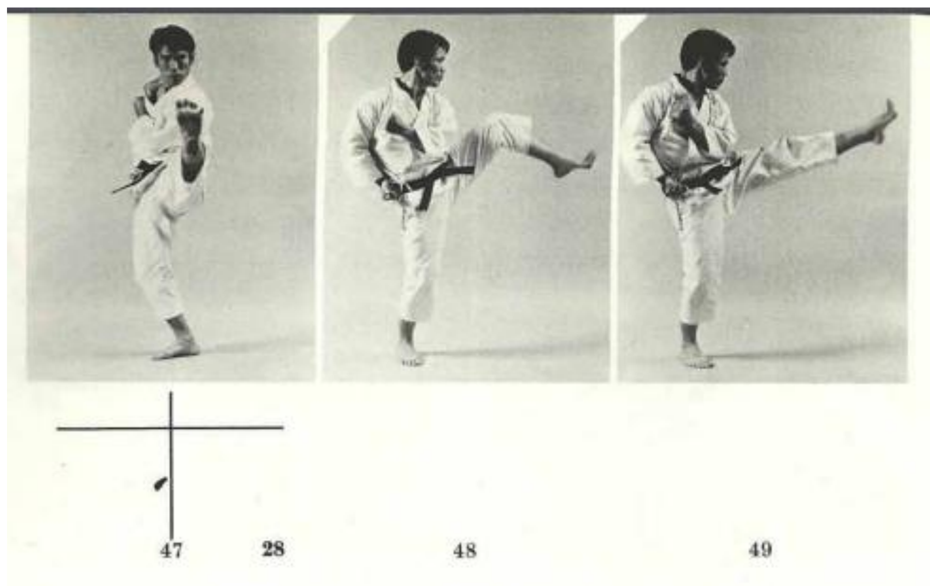
10.

21. Sem alterar a postura, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo e, simultaneamente, execute um ataque de nível médio com o punho direito. 22. Sem alterar a postura, puxe o punho direito para trás, ao mesmo tempo em que executa um ataque de nível médio com o punho esquerdo. Como os movimentos 18 e 19, 21 e 22 devem ser executados como um movimento único e contínuo (renzuki). 23. Girando com o pé esquerdo no lugar, gire 90 graus para a parte traseira da Linha 2, o pé direito descrevendo um arco em forma de crescente. O movimento é melhor executado com uma leve sensação de movimento deslizante. Execute um bloco de nível médio com o punho direito, enquanto puxa o punho esquerdo de volta para o quadril. O movimento é semelhante ao Movimento 17. 24. Sem alterar a postura, execute um ataque de nível médio com o punho esquerdo enquanto puxa o punho direito para o quadril. 25. Sem alterar a postura, execute um ataque de nível médio com o punho direito, puxando o punho esquerdo de volta para o quadril. Os movimentos 24 e 25 devem ser executados em sucessão rápida, isto é, renzuki. 26. Girando com o pé direito, puxe o pé esquerdo para a direita e para cima em um grande arco. Virando para trás (isto é, em direção à frente da Linha 2), assuma uma postura de equitação; "colocando o pé esquerdo na Linha 2; ao mesmo tempo, puxe o punho esquerdo para a direita para executar um ataque do punho esquerdo para trás em direção à frente na posição final, como mostra a figura 43. Os olhos devem estar fixos no punho esquerdo. o pé e o punho esquerdo devem ser executados lentamente e sem interrupção, mesmo quando o contato é feito com a perna e o punho direito.No momento focal dos movimentos s, a força deve ser aplicada ao punho, ao pé e ao abdome inferior,

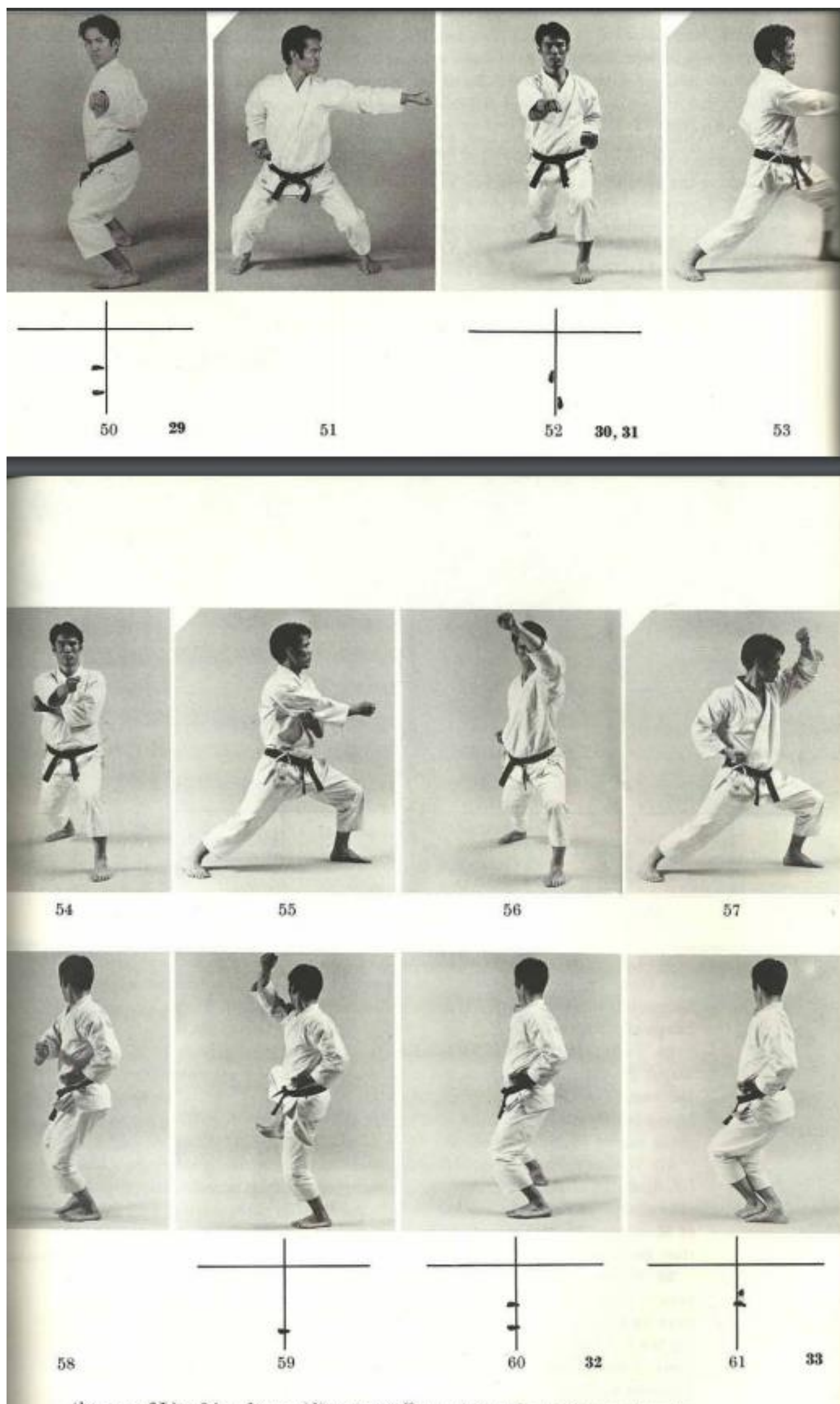
o sentimento é o de um ataque à mão de um oponente com o punho traseiro esquerdo 27. Sem alterar a postura do corpo, caminhe em direção à frente da Linha 2, cruzando o pé direito levemente sobre a esquerda.Um oponente segurando a esquerda punho com a mão direita e tentando puxá-lo em sua direção, alguém se move para veja a distância. , THE KATA 48. Na edição mais recente, essa é uma postura contrária. [Nota do tradutor.]



28. Sem mover o pé direito, chute para cima na frente do punho esquerdo, ao mesmo tempo em que puxa o último de volta para um ponto na frente do ombro direito. Chutando o braço direito do oponente, um liberta e retira o punho esquerdo. 29. Abaixe o pé esquerdo na linha 2 para assumir uma posição de equitação ", ao mesmo tempo que empurra o punho esquerdo para a esquerda, ao longo da linha 2, em um ataque de nível médio, com os dedos para baixo. Durante a execução desse movimento , o tórax e o abdômen são direcionados ao longo do ramo direito da Linha 1, com apenas 49. Na edição mais recente, essa postura é imutável. [Nota do tradutor.]



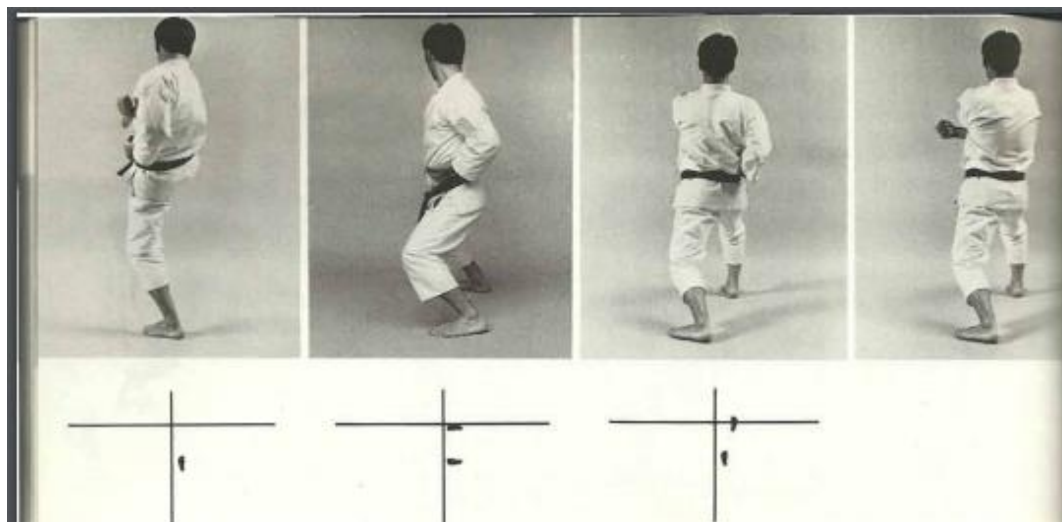
o rosto virou para a esquerda. Uma leve sensação de movimento deslizante deve acompanhar o ataque. 30. Puxando o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo, torça o corpo para a esquerda e empurre o punho direito para fora em um soco reverso de nível médio para o lado esquerdo, ao mesmo tempo mudando para uma posição frontal, dobrando o joelho esquerdo sem alterando a posição dos pés .. Tendo libertado o punho esquerdo do punho do oponente com um chute esquerdo no braço direito, segue-se imediatamente com um ataque contínuo esquerda-direita (renzuki). 31. Sem alterar a postura, execute um bloco ascendente de nível superior esquerdo (consulte a figura 120f Heian Shodan). Os movimentos 28 a 31 devem ser executados rapidamente como uma unidade, uma vez que tenham sido bem aprendidos. 32. Girando com o pé esquerdo e puxando o punho esquerdo para o quadril, vire-se para a retaguarda (ou seja, em direção à parte traseira da Linha 2), enquanto simultaneamente puxa o punho direito em direção ao punho esquerdo para executar um ataque de punho direito nas costas e puxando o pé direito para a esquerda, balançando-o para cima em uma grande área e colocando-o



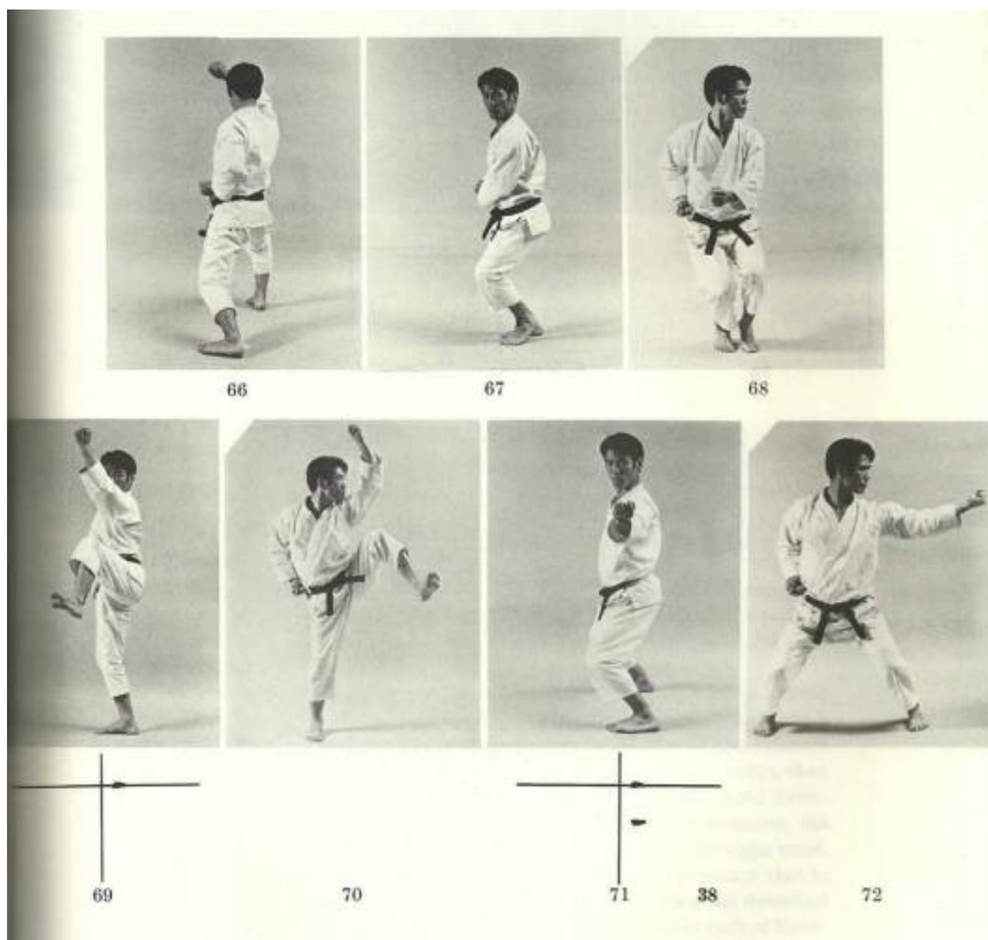
a parte traseira da linha 2 em uma posição de equitação, 50 completando o movimento como mostrado na figura 60. Esse movimento é a imagem espelhada do movimento 26.

33. Mantendo a postura do corpo, mova-se em direção à parte traseira da linha 2,

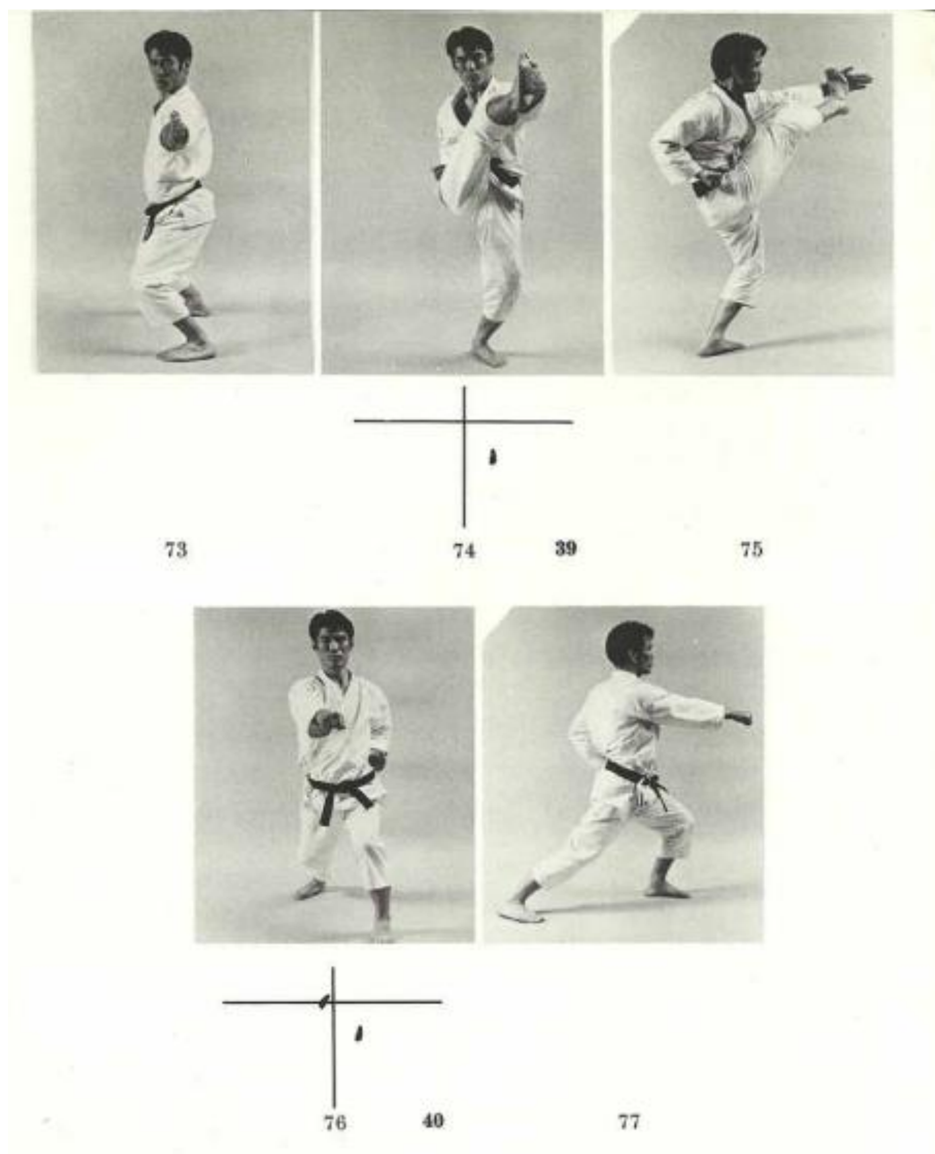
cruzando o pé esquerdo levemente sobre o direito. Esta é a imagem espelhada do Movimento 27. 34. Sem mover o pé esquerdo, chute para cima com o pé direito na frente do punho direito e puxe o último para o ombro esquerdo. Esse movimento é a imagem espelhada do Movimento 28. 50. Na edição mais recente, essa é uma postura contrária. [Nota do tradutor.]



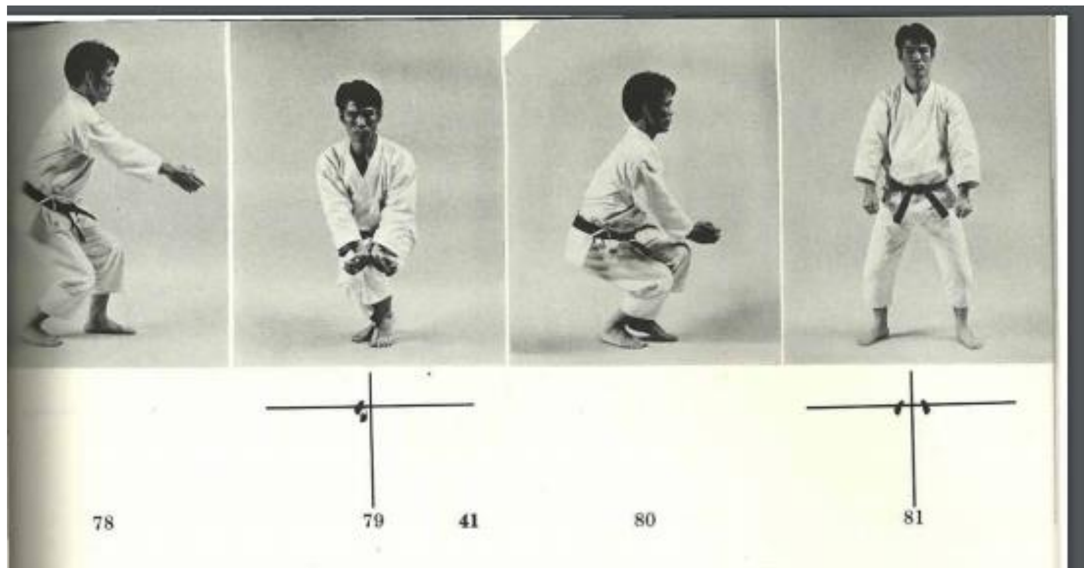
35. Abaixe o pé direito na Linha 2 em uma posição de equitação, 51 ao mesmo tempo, empurrando o punho direito para o lado direito em um ataque de nível médio com os dedos para baixo, enquanto segura o punho esquerdo no quadril esquerdo. Esta é a imagem espelhada do Movimento 29. 36. Puxando o punho direito de volta para o quadril direito, torça o corpo para a direita e empurre o punho esquerdo para fora para o lado direito em um soco reverso de nível médio, ao mesmo tempo mudando para postura frontal dobrando o joelho direito e endireitando a esquerda sem alterar a posição dos pés. Esse movimento é a imagem espelhada do Movimento 30. 37. Sem alterar a postura, execute um bloco ascendente de nível superior direito (consulte a figura 16 de Heian Shodan, observando, porém, a posição frontal aqui). Durante o movimento, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo. Esta é a imagem espelhada do Movimento 31. Os movimentos 34 a 37 devem ser executados como uma unidade rápida, uma vez que tenham sido bem aprendidos. 38. Girando com o pé direito e puxando o punho direito para o quadril direito, vire-se para a retaguarda (ou seja, em direção à frente da Linha 2) enquanto puxa simultaneamente o punho esquerdo em direção à direita para executar um ataque de punho esquerdo e traseiro e puxando o pé esquerdo para a direita, balançando-o para cima em uma grande posição e colocando-o na frente da Linha 2. em uma posição de equitação. "Esse movimento é idêntico ao Movimento 26. 39. Sem mover o pé esquerdo, abra o punho esquerdo e gire o pé direito em uma semicircular na direção da frente para chutar a palma da mão esquerda estendida. Este é o chute da lua crescente. Consulte as descrições desse chute nos movimentos 15 de Heian Godan e 27 de Bassai. O ponto aqui é agarrar o oponente na posição final do Movimento 38 e depois puxá-lo para dentro e chutar o peito com o pé direito 51. Na edição mais recente, essa postura é imutável. [Nota do tradutor.] 52. Na edição mais recente, essa é uma postura contrária. [Nota do tradutor.]



40. Mantendo o pé esquerdo no lugar, abaixe o pé direito na posição anterior para assumir uma posição frontal, girando o corpo para a esquerda e puxando o punho esquerdo de volta para o quadril enquanto executa um ataque de nível médio com o punho direito. "O punho direito é atacar o mesmo ponto no espaço anteriormente ocupado pela mão esquerda. Os movimentos 39 e 40 devem ser executados em um único movimento rápido. 41. Mantendo o pé direito no lugar, puxe o pé esquerdo em direção a ele assumir 53. Geralmente, há um kiai neste ponto do kata. [Nota do tradutor.]

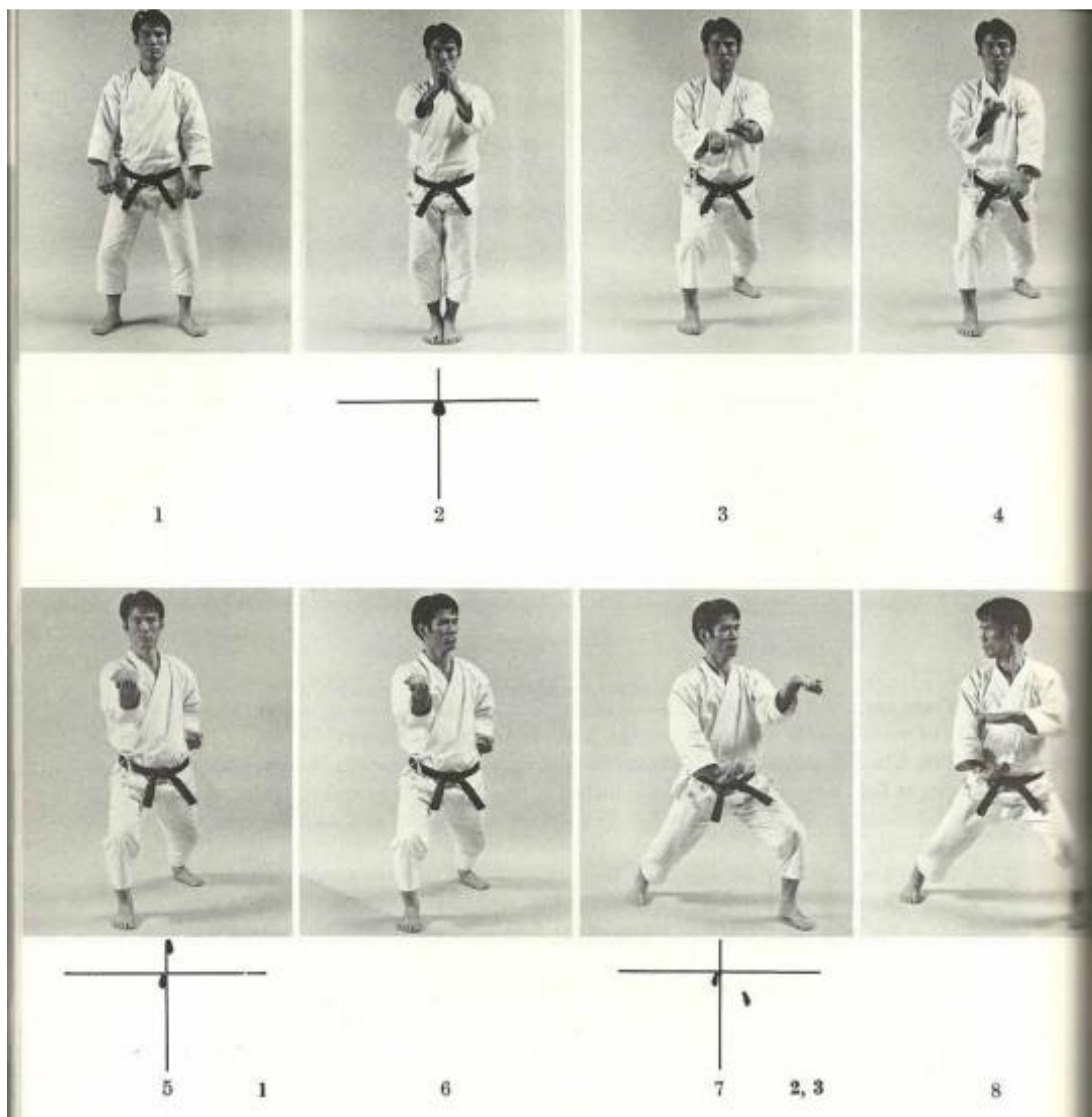


uma postura de perna de gato (nekoa8hi-dachi) e junte as mãos no joelho esquerdo na posição de um bloqueio de perna (contra um pé), como mostra a figura 79. Conforme descrito no capítulo 3, a postura de perna de gato requer o tronco para ficar na posição vertical, o peso apoiado no joelho direito dobrado e a perna esquerda dobrada com a bola do pé mantida levemente no chão. Essa é uma postura difícil, exigindo um estudo cuidadoso da ilustração e da prática. Yame. Sem mover o pé direito, mova o pé esquerdo para fora e retorne à posição yoi.

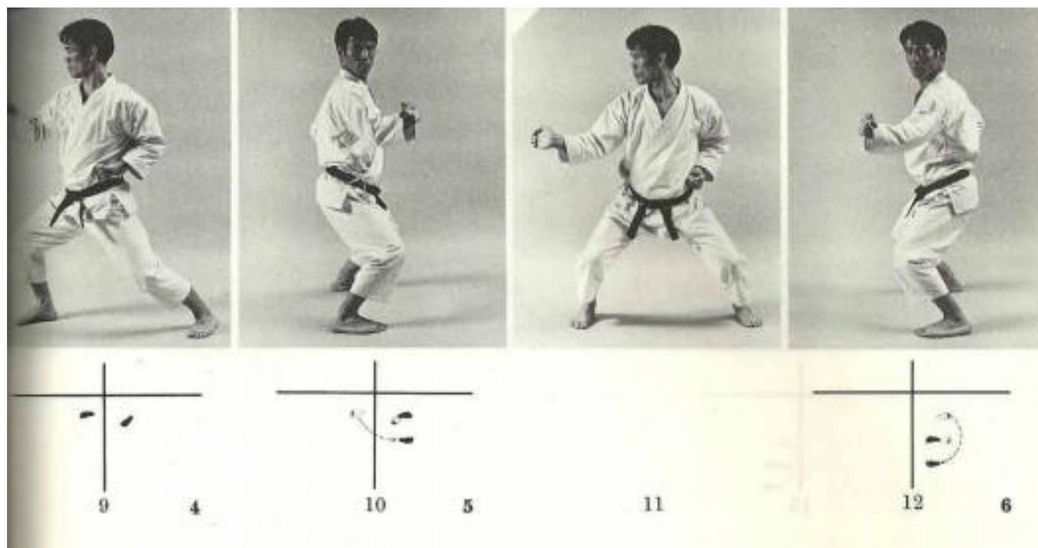


jutte

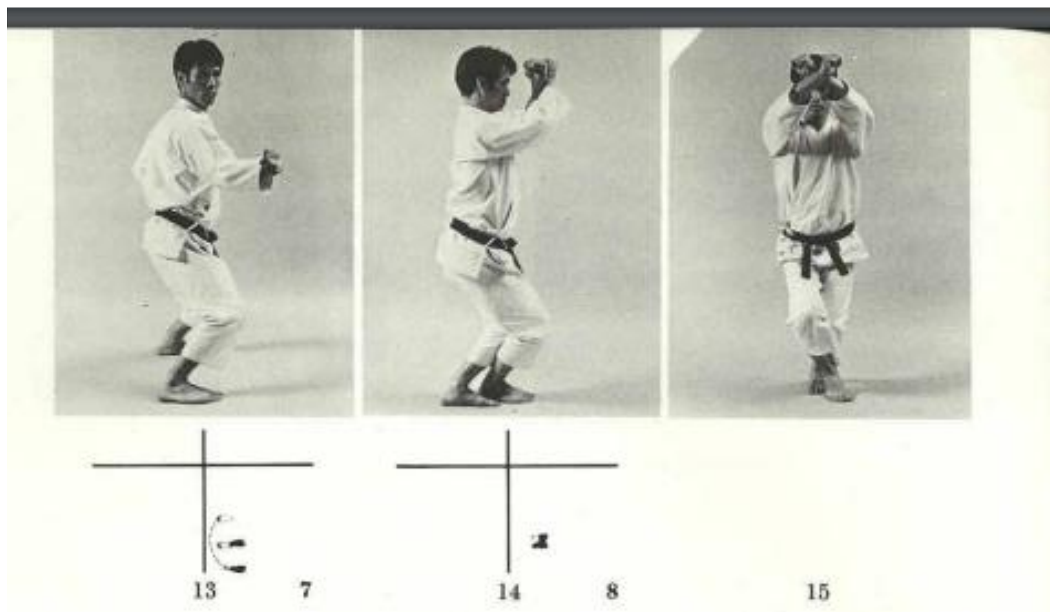
Existem vinte e quatro movimentos, levando cerca de um minuto para serem completados; a linha de movimento é a cruz, ou seja, a mesma do Hangetsu. Yoi. A postura yči é a mostrada na figura 2, a postura de pés juntos, com o punho direito a um ponto de oito a nove polegadas à frente do queixo e a palma da mão esquerda cobrindo o punho direito. Os cotovelos estão levemente abertos e as axilas ligeiramente abertas. 1. Sem mover o pé direito, solte o pé esquerdo para trás para assumir uma posição frontal. Puxando o punho esquerdo lentamente para o quadril esquerdo, forma a mão direita em um punho raso com as duas articulações distais dos dedos firmemente flexionadas e gire-o lentamente em um círculo começando na frente do peito, passando para cima pelo queixo e depois para fora para a frente e, finalmente, para baixo, para executar um bloco de pressão para baixo (osai-uke) de nível médio com a palma da mão para cima. Nesse movimento, o pulso do oponente é desviado para baixo pelo bloco com o pulso direito. A posição final é semelhante à mostrada na figura 55 para Empi, exceto que, no presente caso, o punho esquerdo é trazido para o quadril esquerdo. O punho raso descrito para a mão direita é característico deste kata, estando contido em cada um dos movimentos de 1 a 7, de modo que deve ser praticado com diligência. 2. Sem mover o pé direito, enquanto pisa na diagonal esquerda para a frente com o pé esquerdo no ramo esquerdo da Linha 1 em uma posição frontal, flexione os dedos e o polegar para formar um punho raso da mão esquerda e levante-o lentamente, como se estivesse levantando um objeto pesado, em um bloco de nível médio, com a palma da mão para cima, como mostrado na figura 7. Ao mesmo tempo, forme o punho direito como antes e inverta-o, pressionando para baixo em um bloco de nível médio. Observe que a força deve ser focada na ponta dos dedos e as mãos devem estar na largura dos ombros. O objetivo do movimento da mão direita é segurar o pulso de um oponente. 3. Sem alterar a posição das pernas ou da mão direita, solte o



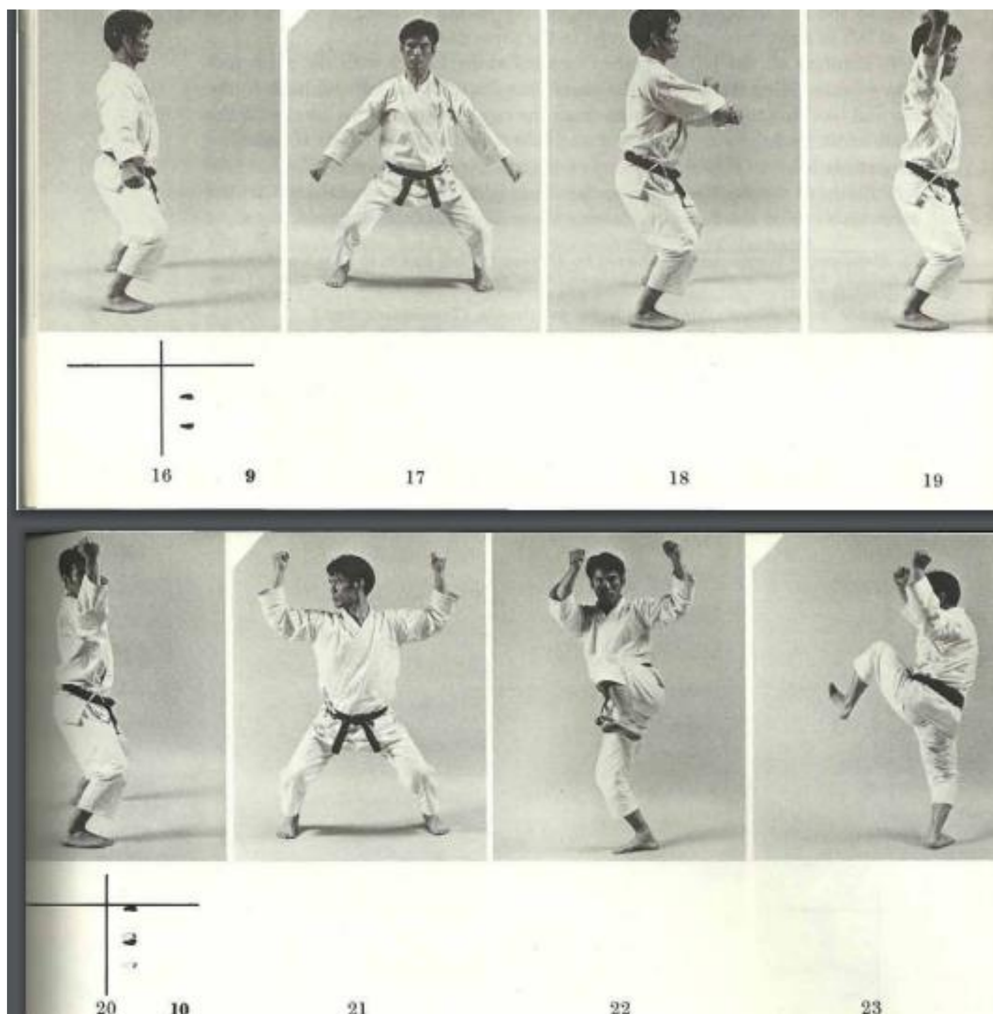
antebraço esquerdo para a direita, em posição horizontal, paralelo ao plano do peito, com a palma da mão para baixo, ao mesmo tempo em que vira o anúncio para a direita. Movimentos como um. Através de três são técnicas usadas para atacar os cotovelos ou pulsos do oponente e jogá-los para o lado empurrando com as costas da mão ou empurrando com o calcanhar da mão. 4. Sem deslocar o pé esquerdo, pise com o pé direito no ramo direito da Linha 1 em uma posição frontal, apertando o punho esquerdo e puxando-o para o quadril enquanto executa um bloco de nível médio à direita com o pulso direito, a mão fechada em um punho raso.



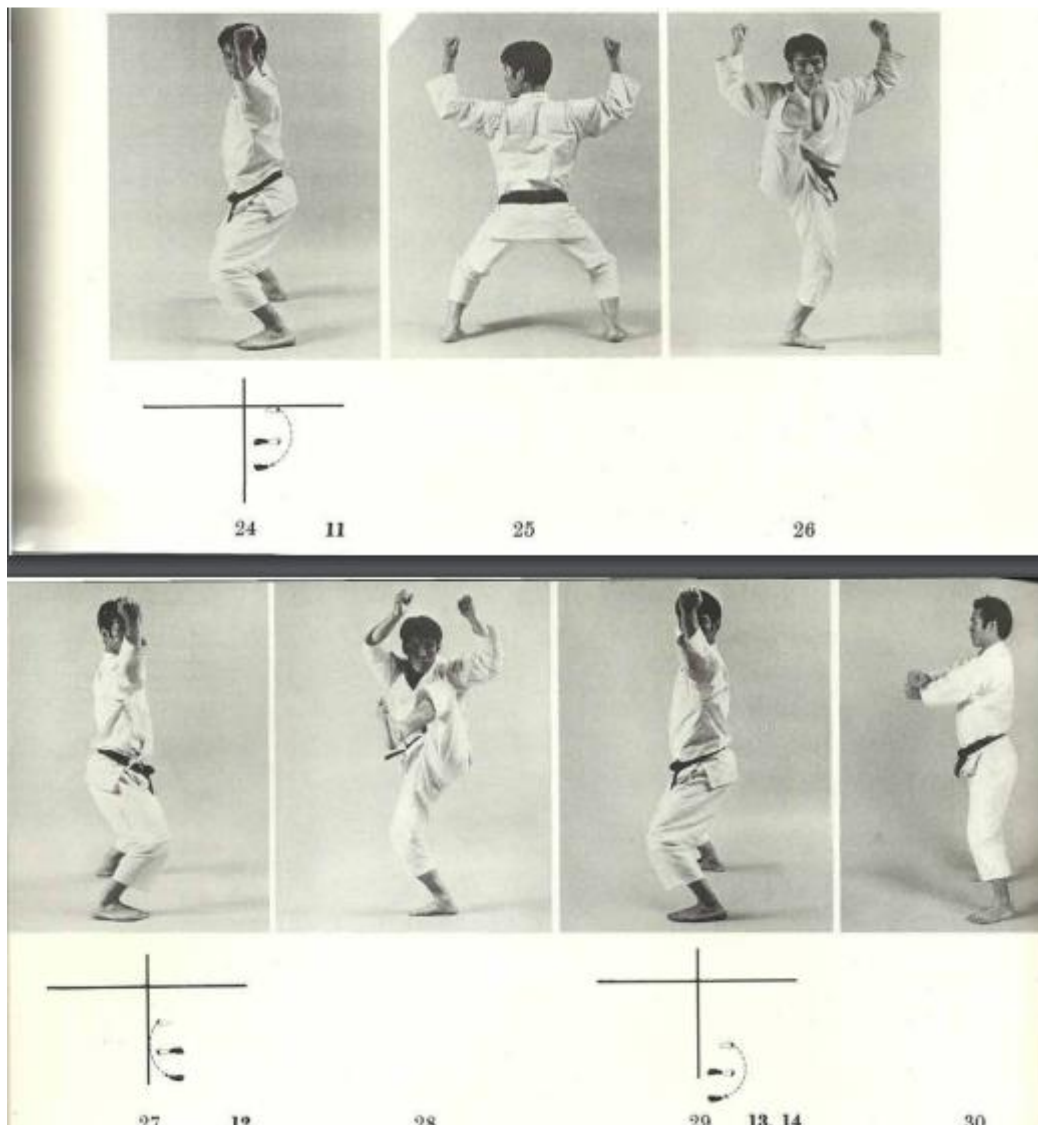
5. Mantendo o pé esquerdo e: primeiro, gire para a esquerda para colocar o pé direito no ramo dianteiro da Linha 2 em uma posição de equitação; "e gire a mão direita para dentro em direção ao centro do lado direito, como se batendo, seu: dedos e polegar flexionados em um punho raso, na parte de trás do punho, na direção direita da Linha 2, para executar um bloqueio de nível médio direito.O cotovelo direito deve estar levemente dobrado. No lado direito do Movimento 4, a técnica atual é um bloqueio de um ataque subsequente da frente, no qual alguém pisa no oponente e afasta o ataque com a palma da mão direita, devendo-se, portanto, estar voltado para a frente da Linha 2. 6 Girando com o pé direito, avance pela Linha 2 com o pé esquerdo, assumindo uma postura de cavalo; " e, ao mesmo tempo, desenhe o direito: punho no quadril e bloqueie para dentro em direção ao centro a partir do lado esquerdo com a mão esquerda, seus: dedos e polegar flexionados em um raso: punho. Esta é a imagem espelhada do Movimento 5. A técnica é executado três vezes - nos movimentos 5 a 7 e, em cada caso, o rosto deve ser direcionado para a frente, o corpo girando para o lado esquerdo ou direito da linha 2, dependendo da posição das pernas (da esquerda para a esquerda) direita para esquerda, respectivamente, nos três movimentos). 7. Girando com o pé esquerdo, avance ao longo da Linha 2 com o pé direito em uma posição de equitação; "ao mesmo tempo, puxe a esquerda: punho para o quadril e bloqueando em direção ao centro do lado direito no nível médio com a mão direita: dedos e polegar flexionados em um punho raso: é idêntico ao movimento 5. 8. Sem mover o pé esquerdo, cruze a perna direita na frente da esquerda, ao mesmo tempo levantando os punhos e cruzando-os na frente da testa, o direito 54. O movimento 5 é normalmente iniciado puxando o pé esquerdo para a Linha 2. em vez de manter o pé no lugar.Na edição mais recente, essa postura é imutável. [Nota do tradutor.] 55 [56] Na edição mais recente, essa postura é imutável. [Nota do tradutor.] 56. Na edição mais recente, essa postura é imutável. Geralmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]



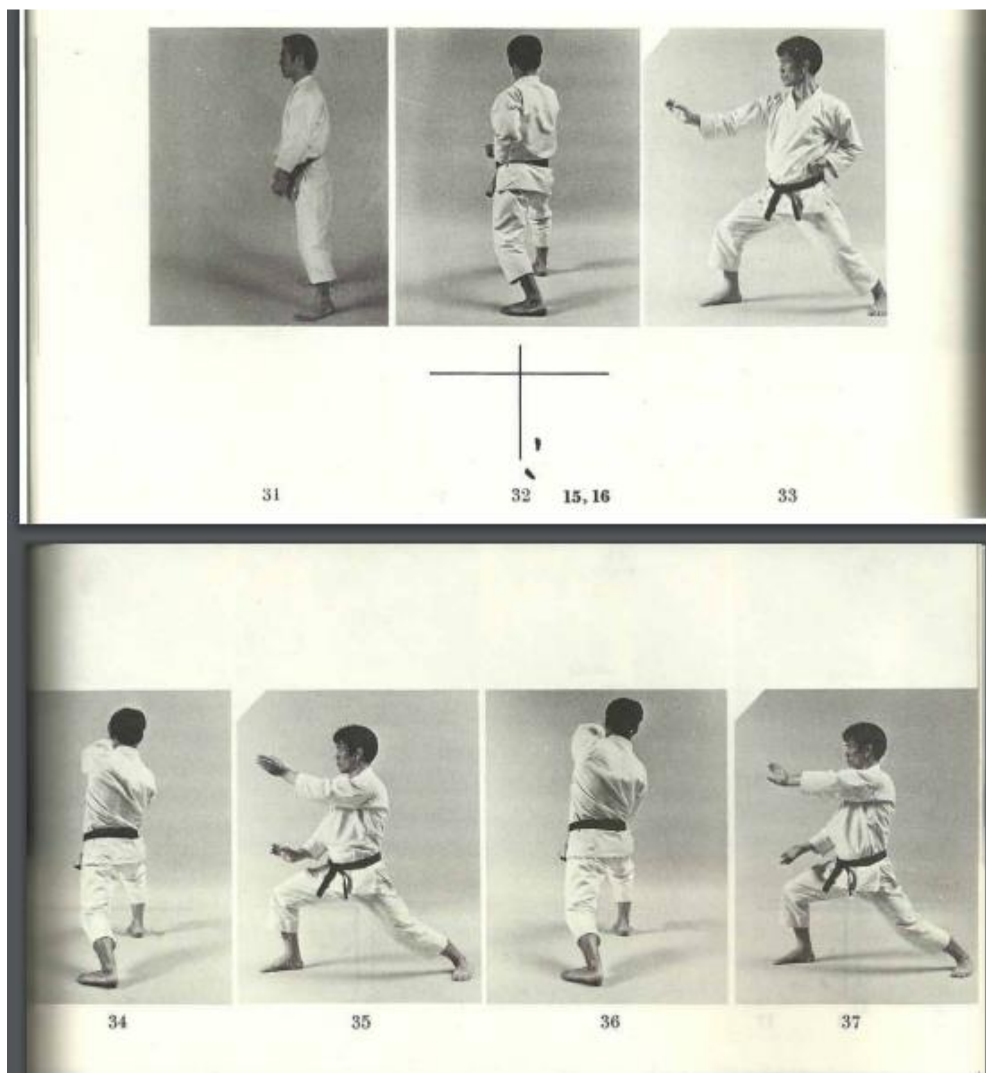
fora da esquerda. O rosto e o corpo são direcionados para o lado esquerdo da Linha 2. Depois de bloquear um ataque vindo da frente da Linha 2 no movimento anterior, um agora bloqueia um ataque de nível superior do lado esquerdo com os punhos cruzados. As pernas são cruzadas para proteger os testículos de maneira semelhante à que ocorre em Heian Godan. 9. Sem mover o pé direito, dê um passo para o lado (ou seja, para a retaguarda da Linha 2) com o pé esquerdo em uma posição de equitação, ao mesmo tempo balançando os punhos para os lados, as costas do punhos direcionados para fora, o rosto voltado para o lado esquerdo da linha 2. Os punhos estão posicionados a cerca de 15 a 20 cm das coxas. O objetivo da técnica são bloqueios simultâneos nos dois lados dos ataques de punho ou pé nos lados do corpo. 10. Mantendo a postura de andar a cavalo, mova os dois pés para a esquerda (ou seja, em direção à parte traseira da Linha 2) com a técnica de deslizamento, ao mesmo tempo em que empurra os punhos para cima para cruzar os antebraços na frente do peito e depois para fora amplamente em um movimento de rasgo para os dois lados na posição mostrada na figura 19.



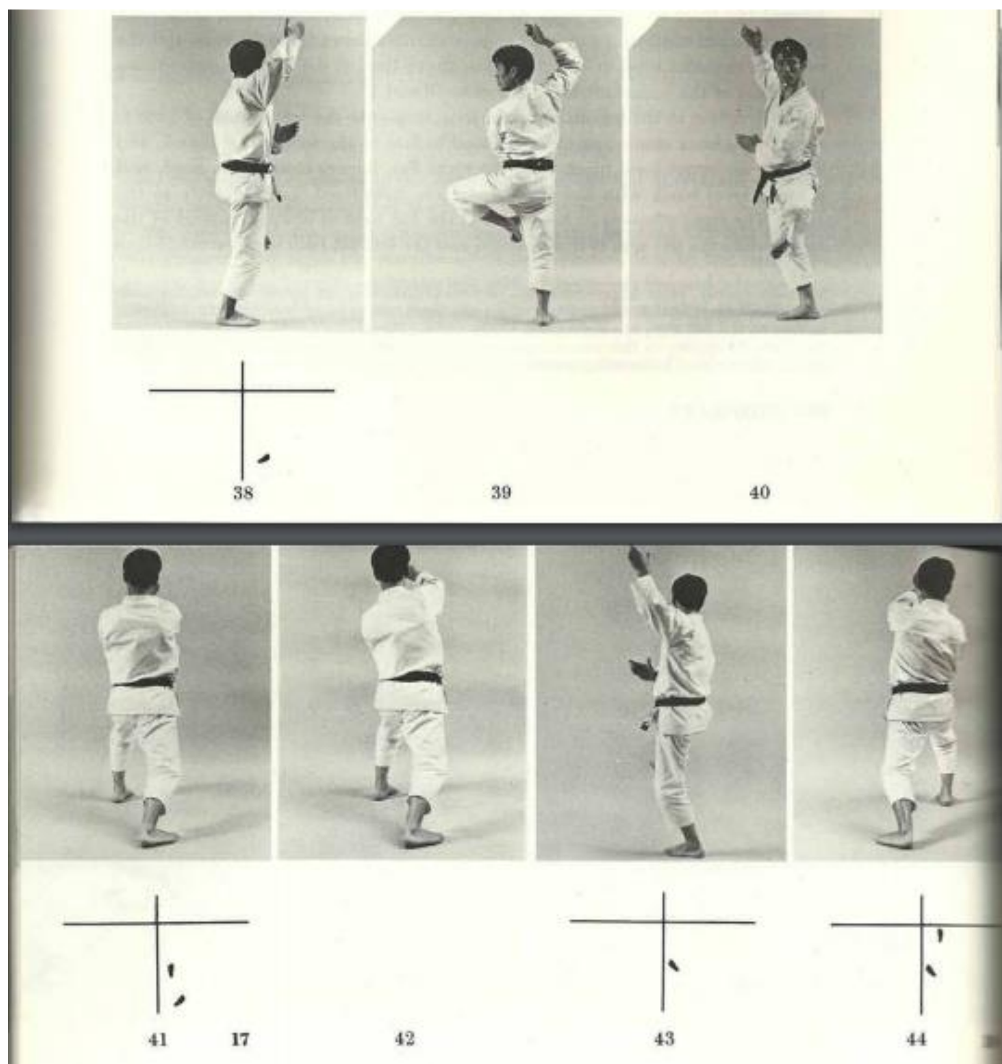
Durante o movimento, continue voltado para o lado esquerdo da Linha 2. Nota: essa postura, chamada de postura da montanha (yamagamae), devido à semelhança da configuração da cabeça no centro e dos dois punhos ao lado, o personagem para montanha (yama, [lj]), também é aplicada com as mãos abertas, como, por exemplo, no Hangetsu. O significado do movimento é separar os dois punhos de um oponente na frente, fazendo um ataque com as duas mãos. 11. De frente para a direita (ou seja, em direção à frente da Linha 2) e girando com o pé direito, avance ao longo da Linha 2 com o pé esquerdo para a posição mostrada na figura 24 ', atingindo em direção ao centro pelo lado com o punho esquerdo sem alterar a postura do corpo ou dos braços do movimento anterior. Durante todo o bloqueio, os olhos devem estar fixos em um oponente na frente da Linha 2. O objetivo aqui é bloquear o ataque de nível superior de um oponente, golpeando-o para fora do caminho com o punho esquerdo e, simultaneamente, pisando em seu peito do pé com o pé esquerdo (fumikomi). Ao pisar com o pé esquerdo, deve-se apoiar o peso na perna direita enquanto puxa o pé esquerdo até o nível da coxa.



11. Continuando a olhar em direção a um oponente para a frente, gire o pé esquerdo e mova-se para atacar para a frente ao longo da Linha 2 com o punho e a perna direita simultaneamente, mantendo a postura do corpo e dos ombros do movimento anterior. Assuma a imagem no espelho da postura mostrada na figura 24. A postura do corpo e dos ombros é a postura da montanha, a dos quadris e pernas, uma postura a cavalo. Isto e o Movimento 13 são repetições da técnica no Movimento Il. 13. Continuando a olhar em direção a um oponente à frente, gire o pé direito e mova-se para atacar para a frente ao longo da Linha 2 com o punho e o pé esquerdo, mantendo simultaneamente a postura do corpo e dos braços para assumir a posição mostrada em figura 29. Isso é idêntico ao movimento Il. 14. Abaixando lentamente os punhos, vire a cabeça para frente (ou seja, para o lado direito da Linha 2) e endireite as pernas, mantendo os pés no lugar, para assumir uma postura semelhante à posição de Heian Shodan. , mas com uma separação um pouco mais ampla dos pés....

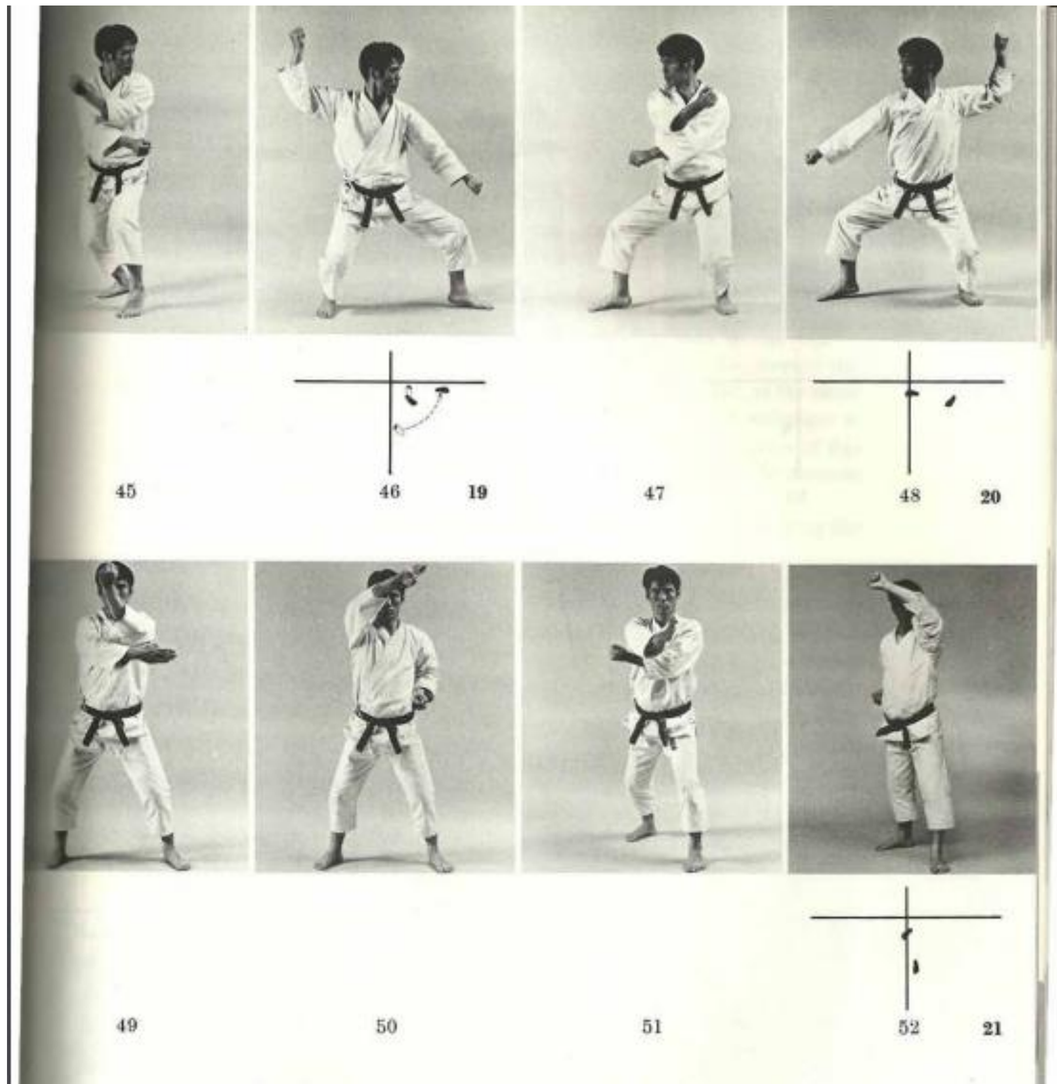


15. Virando para a direita e dobrando a perna direita para assumir uma posição frontal, com o rosto voltado para as costas da Linha 2, abra a mão direita e gire-a para a direita, as costas da mão voltada para a direita, o braço dobrado no cotovelo e retire o punho esquerdo do quadril. A mão direita é colocada como se estivesse prestes a agarrar um objeto à frente. A posição é semelhante à mostrada na figura 16 para Tekki Nidan, exceto que a posição no presente kata é a posição frontal, e não a equitação posição. 16. Mantendo a postura anterior, abaixe a mão direita sem alterar sua forma para um ponto de dez a quinze centímetros acima do joelho direito. Ao mesmo tempo, abra a mão esquerda em uma forma semelhante à da direita, com os dedos esticados e mantidos juntos, a palma da mão direcionada para a direita e mova-a para o ponto no espaço ocupado pela mão direita no início deste movimento. As posições dos ponteiros devem definir uma linha vertical. O objetivo é interromper um

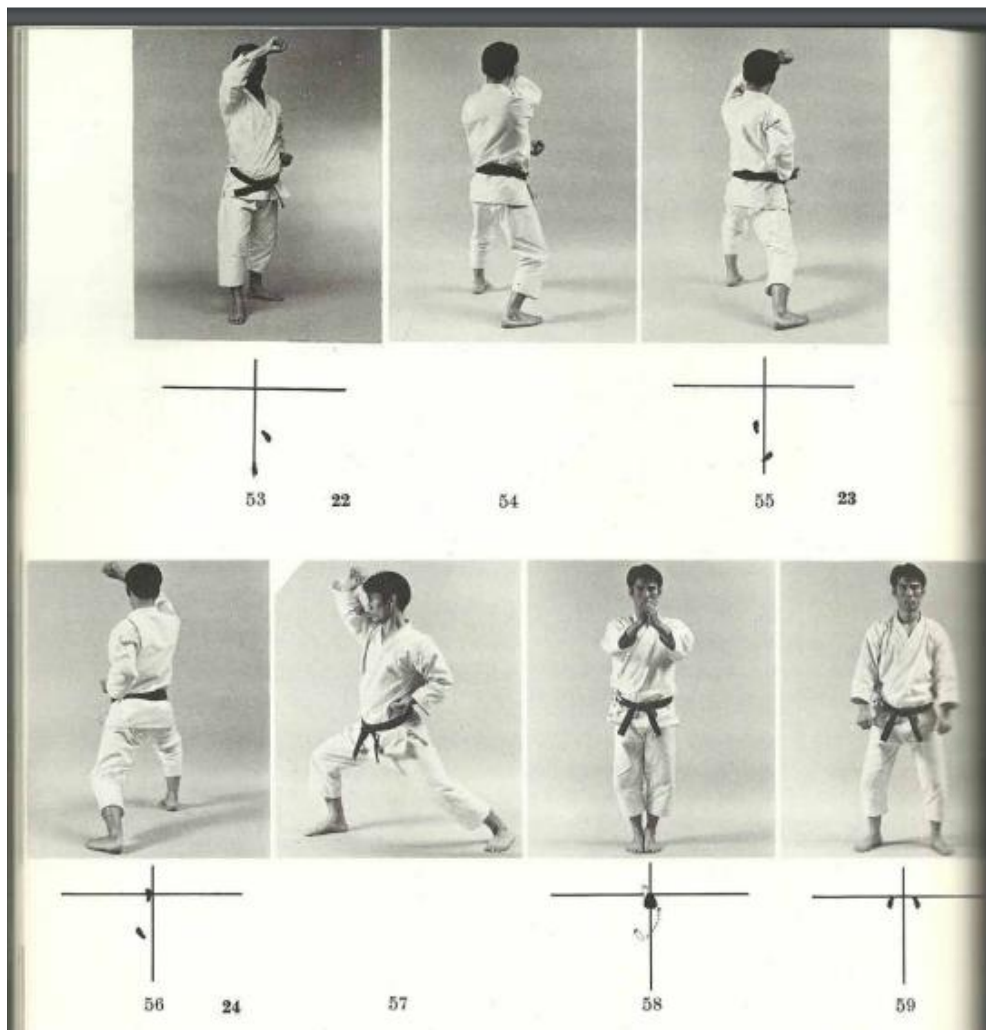


ataque com um bastão no início. Consulte a seção sobre armas e Karatedo na discussão sobre kumite. 17. Mantendo o pé direito no lugar, levante o pé esquerdo até a posição mostrada na figura 38, ao mesmo tempo "levantando a mão direita acima do ombro e trazendo a mão esquerda para o lado direito do corpo. Sem fazer uma pausa , simultaneamente, avance em direção à frente com o pé esquerdo para assumir uma posição frontal e empurre as duas mãos para frente para colocar a mão esquerda 15 a 30 cm acima do joelho esquerdo e a direita no nível do ombro em uma linha vertical com a mão esquerda. A posição final aqui é a imagem espelhada da do Movimento 16. O objetivo do movimento é entrar com a perna esquerda na região do sokei do oponente (área onde a coxa encontra o abdome inferior) enquanto se afasta. 18. Segurando o pé esquerdo no lugar, levante o pé direito, levante a mão esquerda acima do ombro e puxe a mão direita para o lado esquerdo para assumir a imagem espelhada da posição mostrada. na figura 38, então avance imediatamente para t ele frente com o pé direito para assumir uma posição frontal e empurre as duas mãos para a frente até a direita ficar 15 a 30 cm acima do joelho direito e a esquerda no nível do ombro em uma linha vertical acima do punho esquerdo. Este movimento é uma repetição da técnica nos Movimentos 16 e 17. 19. Girando para a esquerda com o pé direito, pise no ramo esquerdo da Linha 1, assumindo uma postura traseira, virando a cabeça para o lado esquerdo da Linha 1 e execute um bloco de nível superior com o punho direito, dedos em direção à cabeça, e um bloco de nível inferior com o punho esquerdo, dedos para baixo. Incline-se ligeiramente para a

direita. O cotovelo direito deve ser dobrado e o punho mantido mais ou menos ao nível da cabeça, enquanto o braço esquerdo é esticado e o punho esquerdo é mantido de seis a sete polegadas 57. Geralmente, antes de reverter as posições verticais das mãos, a pessoa gira. cada ponteiro no sentido horário em 180 graus em torno dos antebraços como eixos, colocando a palma da mão esquerda no lado esquerdo, a palma da direita no lado direito. [Nota do tradutor.] 58. A nota 57 também se aplica neste caso, exceto que a rotação inicial dos ponteiros é no sentido anti-horário. [Nota do tradutor.]



sobre a coxa. Essa postura é a mesma que no último movimento de Heian Godan e no Movimento 19 de Kwankii. 20. Girando para a direita com os pés no lugar, dobrando a perna esquerda e esticando a perna direita, assuma uma postura de costas esquerda, de frente para a direita, e execute um bloco de nível superior para o lado esquerdo com o punho esquerdo e o punho inferior bloco de nível para o lado direito com o punho direito. Esta é a imagem espelhada do Movimento 19. 21. Mantendo o pé direito no lugar e avançando na Linha 2 com



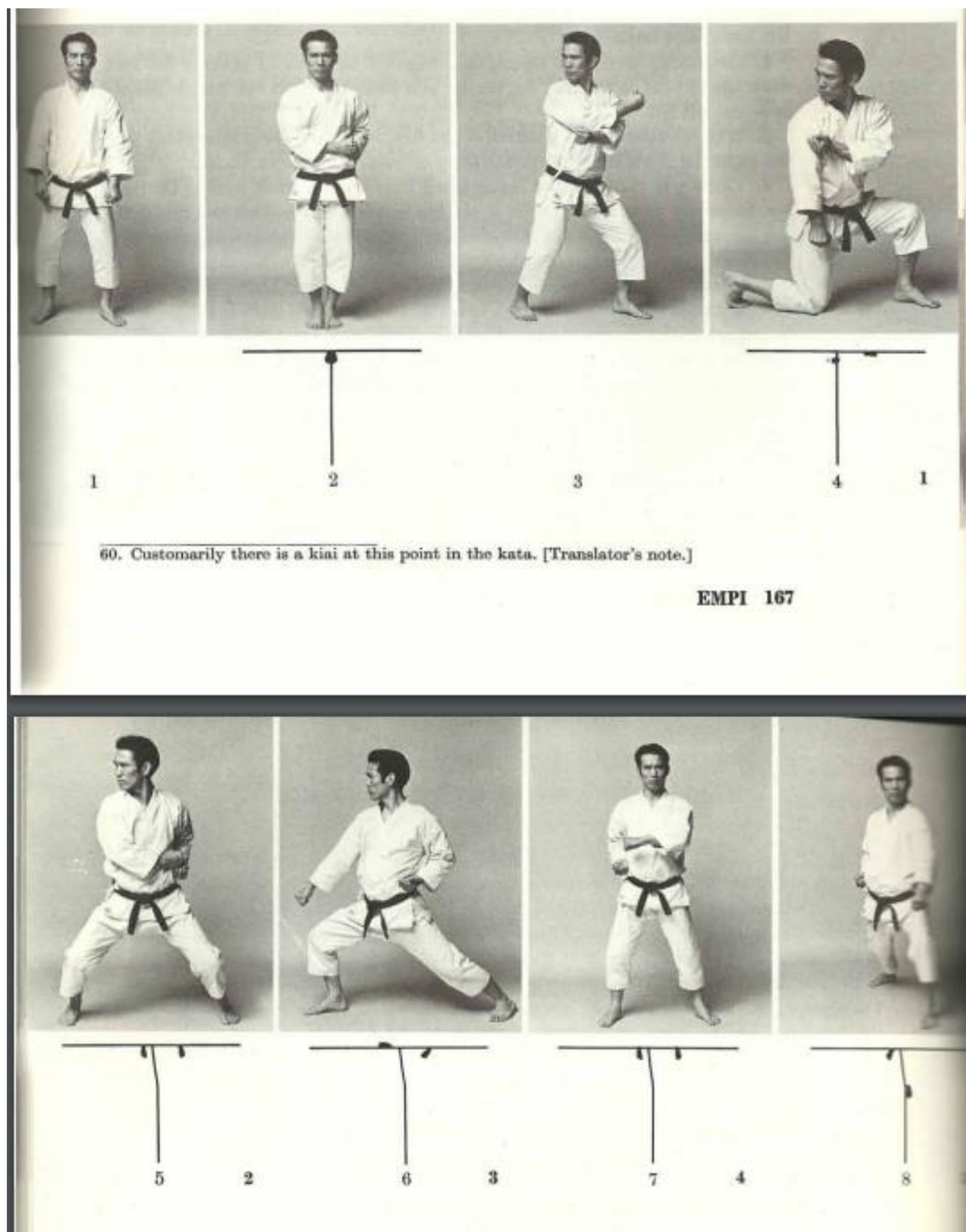
a perna esquerda após o primeiro endireitamento ", execute um bloco de nível superior com o punho esquerdo e retire o punho direito do quadril. Essa é a mesma postura que a mostrada na figura 17 de Heian Shodan. No movimento atual, o lado direito o punho é trazido sobre a cabeça antes de levantar o punho esquerdo e é então retraído de tal maneira que os pulsos passam por uma posição cruzada, conforme discutido em detalhes com relação ao Movimento 9 de Heian Shodan. 59. Geralmente, o endireitamento do punho a perna esquerda e o bloqueio do braço direito são enfatizados da seguinte forma: a partir da posição traseira do movimento 20, a pessoa endireita as pernas bruscamente, puxando os pés uma em direção à outra e executa um forte bloco ascendente direito, retraindo o punho esquerdo para o quadril esquerdo. Posteriormente, também se tornou habitual usar a posição frontal durante a execução do bloco ascendente esquerdo. [Nota do tradutor.]

22. Sem mover o pé esquerdo, dê um passo à frente ao longo da Linha 2 com o pé direito, puxe simultaneamente o punho esquerdo de volta ao quadril e levante o punho direito para uma posição na frente da testa. Esta é a imagem espelhada do bloco final no Movimento 21. Consulte a figura 19 de Heian Shodan. 23. Girando no sentido anti-horário com os pés no lugar; "olhe para trás da Linha 2 e execute um bloco de nível superior, colocando o punho esquerdo em uma posição na frente da testa, ao mesmo tempo em que puxa o punho direito de volta para o quadril. 24. Sem mover o pé esquerdo, dê um passo à frente com o direito (ou seja, em direção à parte traseira da linha 2) e execute um

bloco de nível superior com o punho direito, ao mesmo tempo em que puxa o punho esquerdo de volta para o quadril. a mesma técnica está contida em cada um dos movimentos 21 a 24. Consulte a descrição dessa técnica na discussão de Heian Shodan para obter mais detalhes sobre os movimentos do punho e da posição Yame. Girando com o pé direito, gire lentamente no sentido anti-horário , desenhando o pé esquerdo para a direita e retorne à posição yoi mostrada na Figura 58.

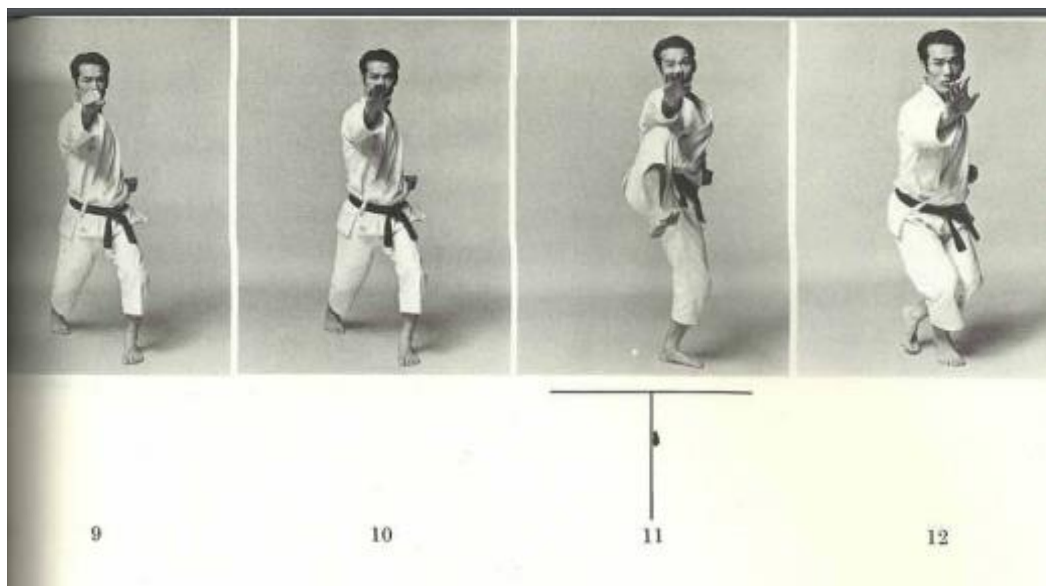
Empi

. Existem trinta e sete movimentos, levando cerca de um minuto para serem concluídos. A linha de movimento é o T. Yoi. Em pé na posição de pés juntos, com a mão esquerda aberta no quadril,



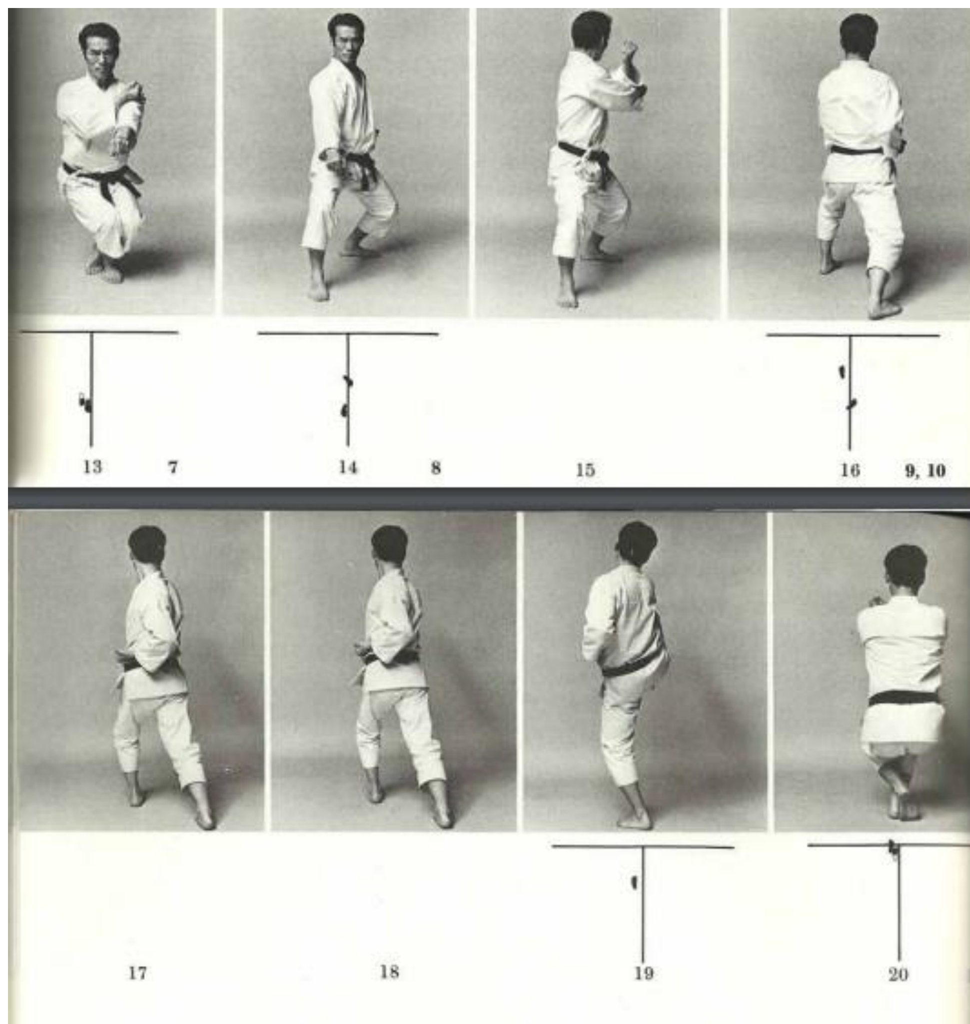
palma da mão em direção ao corpo, mantenha o punho direito, com os dedos para dentro, contra a palma da mão esquerda, como mostra a figura 2. 1. Girando com o pé direito, saia para o ramo esquerdo da Linha 1 com o pé esquerdo, ajoelhado, à direita joelho no chão e

empurrado para baixo em frente à coxa direita com o punho direito, dedos para dentro, enquanto posiciona o antebraço esquerdo sobre o peito, dedos do punho esquerdo para cima, com o rosto voltado para a direita. Consulte a figura 4. O objetivo desse movimento é empurrar a perna que chuta o oponente para a direita com o braço direito, segurá-lo com a mão esquerda e jogá-lo. 2. Continuando de frente para a direita, endireite-se sem mexer os pés, puxe o punho esquerdo para o quadril, dedos para cima e coloque o punho direito, com os dedos para dentro, sobre o punho esquerdo. 3. Sem alterar a posição dos pés, execute um bloco de nível inferior com o punho direito. Isso é semelhante ao terceiro movimento de Heian Shodan. 4. Virando para a frente e de frente para a Linha 2 enquanto estica a perna direita, puxe com força o punho direito para o quadril em um movimento giratório e empurre o antebraço esquerdo sobre o peito para uma posição horizontal com o punho na frente de Manter a direita pé no lugar, avance ao longo da Linha 2 com o pé esquerdo, executando ao mesmo tempo um bloco de nível mais baixo com o punho esquerdo. Para dar impulso inicial ao bloqueio, primeiro traga o punho esquerdo para cima até um ponto acima do ombro direito e coloque a mão direita para frente sob o braço esquerdo, depois empurre o punho esquerdo para baixo e puxe o punho direito de volta para a direita quadril. A separação dos dois punhos tem a sensação de um movimento rasgado. 6. Sem mexer os pés, puxe o punho esquerdo para o quadril e empurre o punho direito diretamente para a frente em um ataque de nível superior, virando o corpo levemente para a esquerda. O movimento do punho direito tem a sensação de um ataque ao queixo por baixo. 7. Abrindo o punho direito estendido, pule para a frente no botão direito, puxando o pé esquerdo para uma posição logo atrás do calcanhar direito, com as pernas cruzadas.

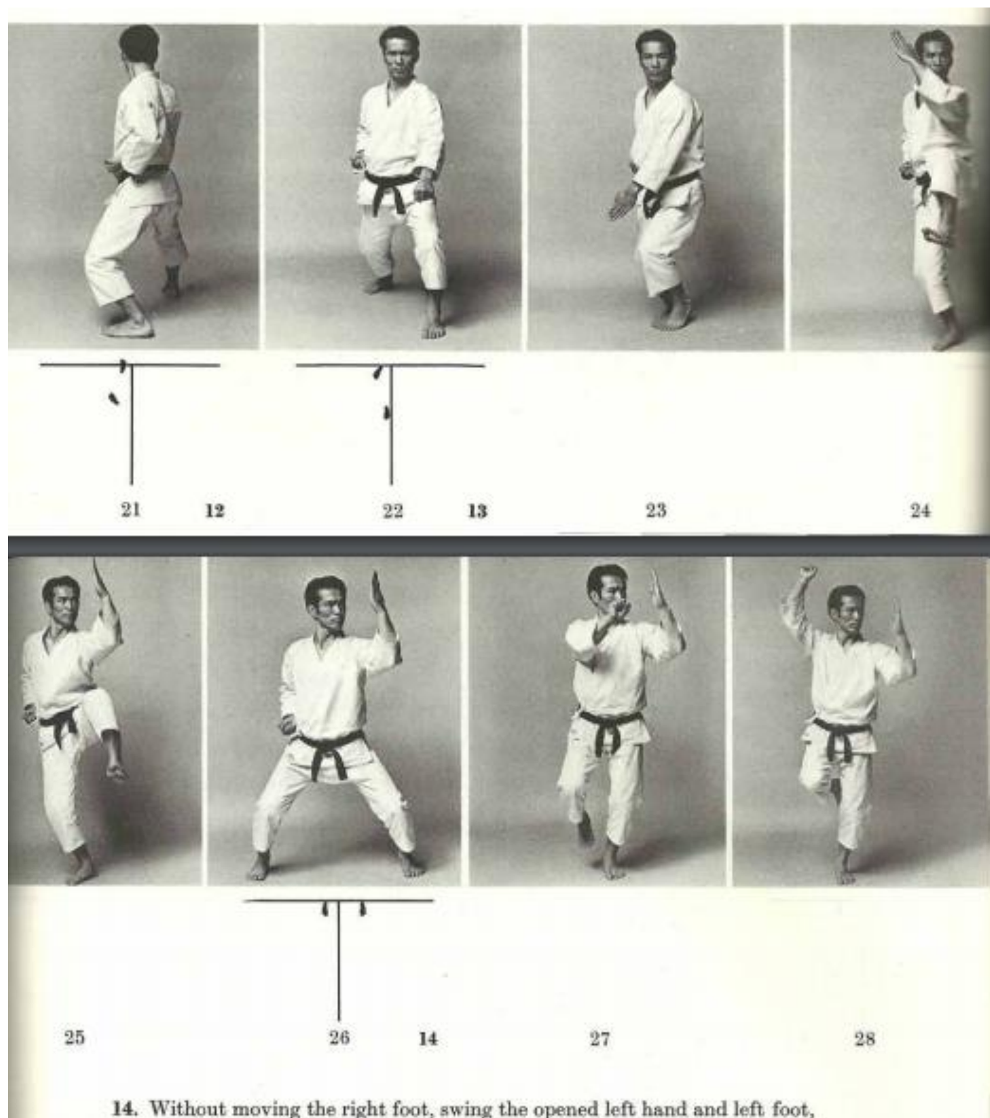


Simultaneamente, recolocando o punho direito, puxe-o em direção ao ombro esquerdo, como se estivesse segurando e puxando um oponente para dentro, e execute um ataque de nível mais baixo com o punho esquerdo, como mostra a figura 13. O alvo do ataque do punho esquerdo é o inferior do abdome. 8. Sem mexer o pé direito, dê um passo para trás com o pé esquerdo em uma posição traseira, puxando o punho esquerdo para o quadril e estendendo o punho direito para a frente em um bloco de nível inferior, separando os punhos em um rasgo movimento. Os olhos devem ser direcionados para a frente o tempo todo. Ao forçar um oponente a soltar o braço esquerdo, alguém está empurrando a mão do oponente com a mão direita ou atacando a superfície superior ou inferior do pulso com o martelo ou o punho de ferro direito. 9. Girando no sentido anti-horário com os pés no lugar,

mova-se naturalmente para uma posição frontal e execute um bloco esquerdo baixo enquanto retira o punho direito do quadril. A postura final é como a do Movimento 1 de Heian Shodan. 10. Mantendo os pés no lugar, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo e

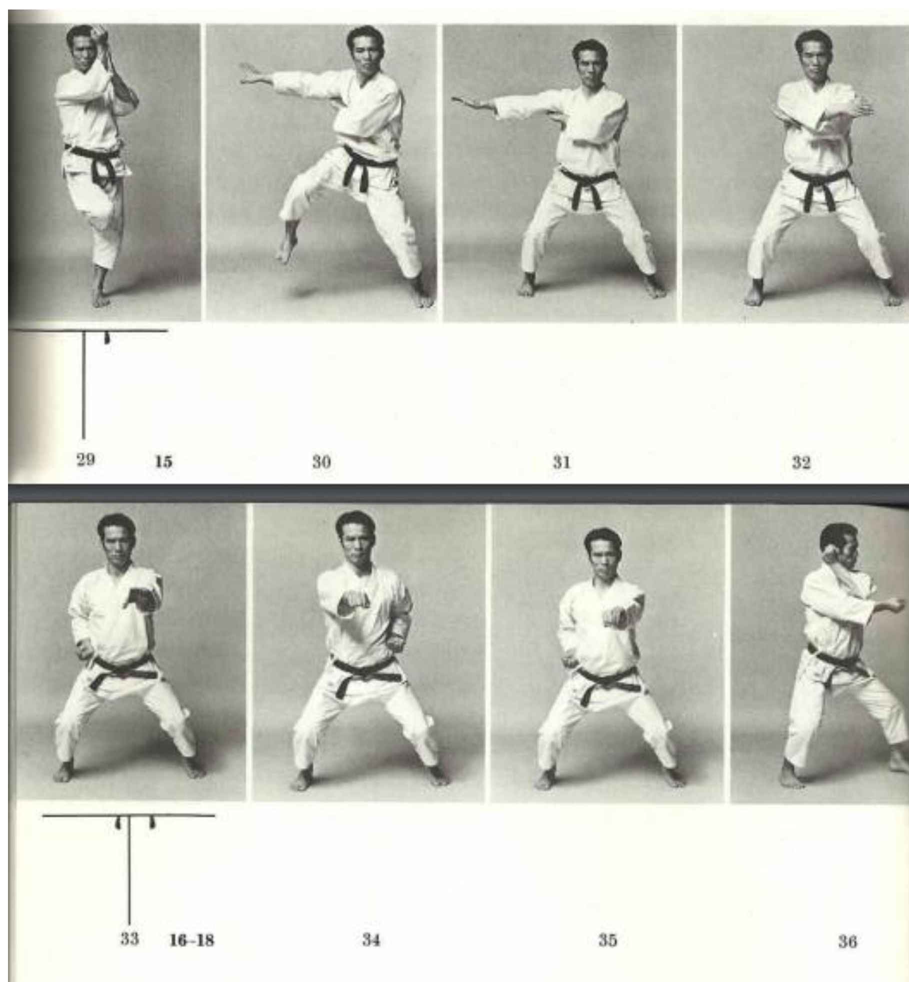


Execute um ataque de nível superior à frente com o punho direito. Esse movimento é o mesmo que o Movimento 6. 11. Saltar para dentro em direção à parte traseira da Linha 2 com o pé direito e colocar o pé esquerdo na parte de trás do calcanhar direito, apertar o punho direito estendido e movê-lo em direção à frente da esquerda ombro como se estivesse puxando um oponente para dentro, ao mesmo tempo executando um ataque de nível inferior com o punho esquerdo. Este movimento é o mesmo que o Movimento 7 (veja a figura 13). 12. Recuando com o pé esquerdo em uma posição de costas esquerda, puxe simultaneamente o punho esquerdo de volta ao quadril e execute um bloco de nível mais baixo com o punho direito. Os pulsos estão cruzados, o punho direito sendo puxado ao longo da parte superior do antebraço esquerdo que se afasta. Esse movimento é semelhante ao Movimento 8. 13. Girando no sentido anti-horário, com os pés no lugar, voltados para trás (ou seja, em direção à frente da Linha 2), mova-se naturalmente para uma posição frontal, executando simultaneamente um bloco de nível inferior com o punho esquerdo e puxando o punho direito para o quadril. Isso é semelhante ao movimento 9.

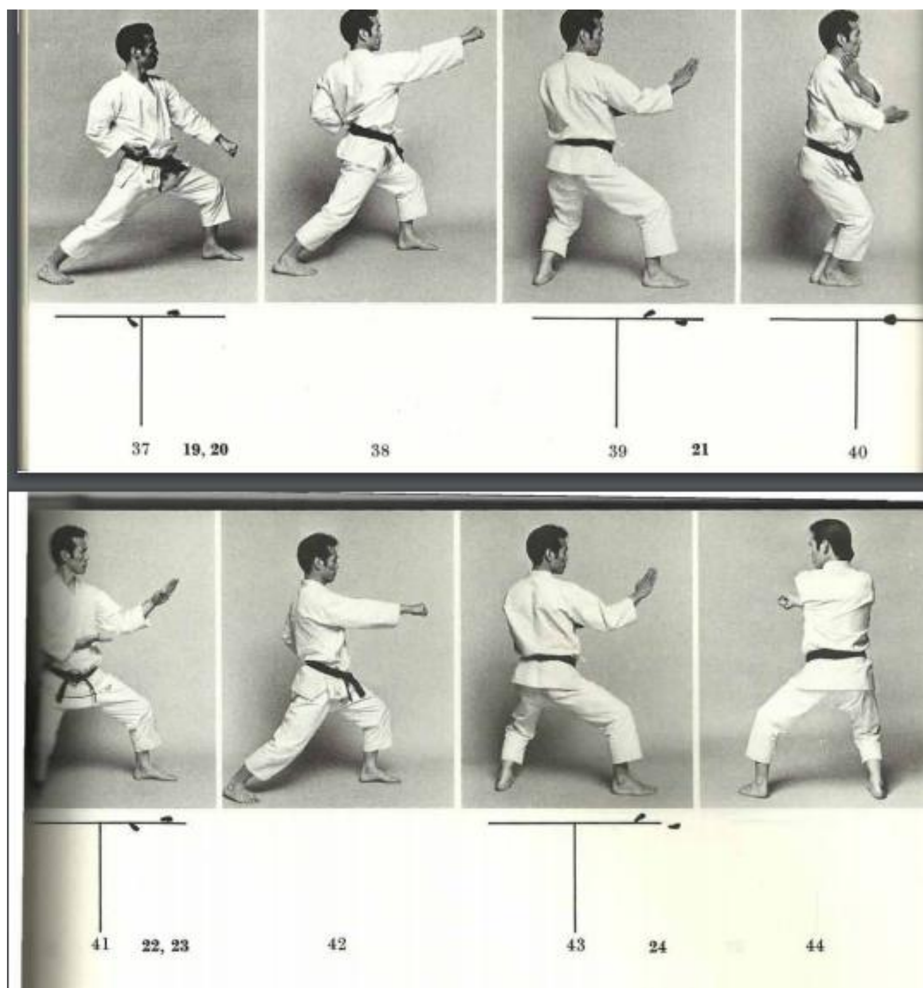


Sem mover o pé direito, gire a mão esquerda aberta e o pé esquerdo, em caminhos paralelos, em direção à esquerda ao longo do ramo esquerdo da Linha 1, elevando a mão esquerda até o nível dos olhos, o pé se movendo de modo a manter uma postura de equitação assumido. Os olhos devem ser fixados na mão esquerda durante todo o movimento. A mão esquerda aberta chega a ser estendida na diagonal para a frente, ao nível dos olhos, os olhos ainda fixos nela. 15. Sem mover a mão esquerda ou o pé, primeiro gire o punho direito para cima, os dedos voltados para a frente, depois bata na palma da mão esquerda com o antebraço direito, de modo que as pontas dos dedos da mão esquerda cheguem ao nível da direita punho, dedos do punho direito em direção às costas. Durante o movimento, coloque o peito do pé direito contra a parte de trás do joelho esquerdo, de frente para a frente e dê um kiai, "Ei!"

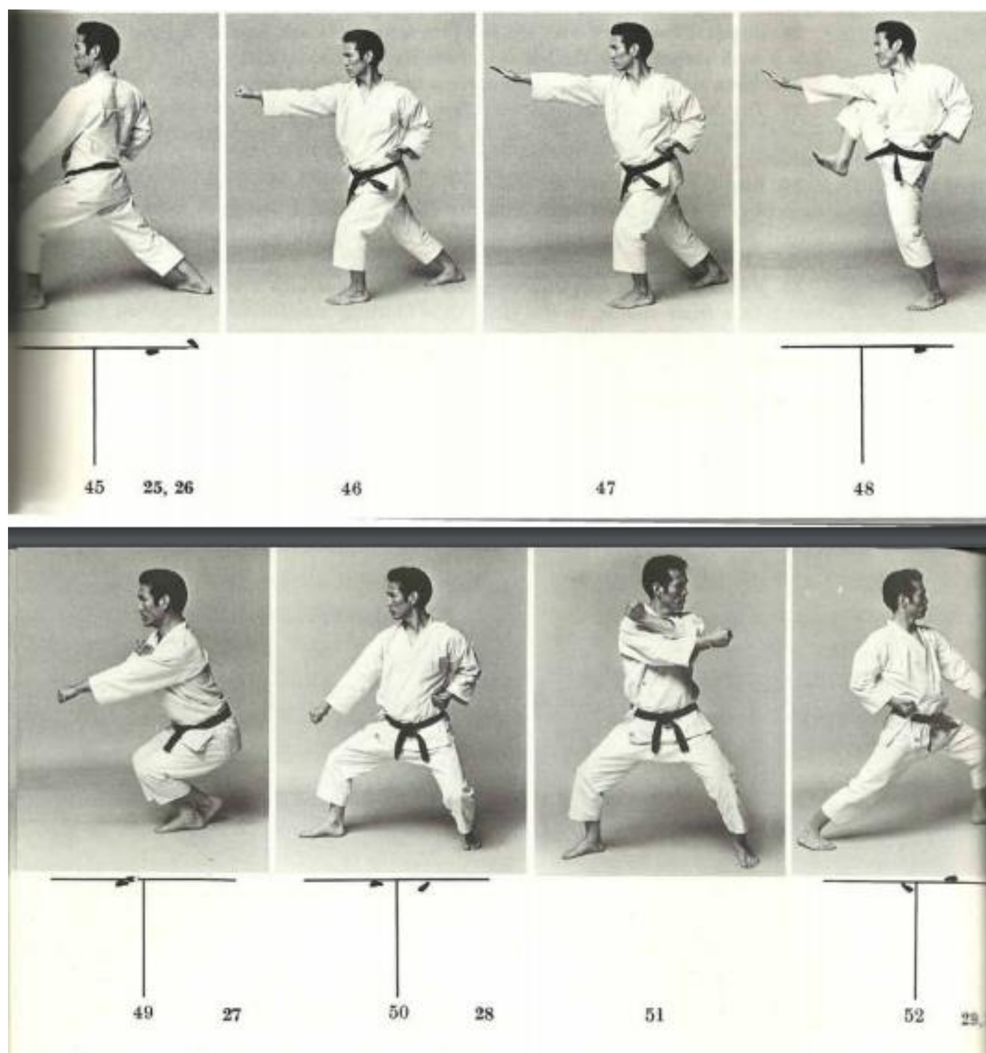
16. Mantendo o pé esquerdo no lugar, retorne o pé direito à sua posição no Movimento 14, assumindo uma postura de equitação. Mova a palma da mão esquerda para o lado direito do corpo, como se estivesse pegando uma manga de quimono, e simultaneamente balance



o braço direito em um grande círculo no sentido horário, passando pela testa, para baixo à direita e na frente para prender o braço de um oponente; em seguida, estenda o braço esquerdo para a frente em um bloqueio de mão aberto, com os dedos juntos, bloqueando, por dentro, o ataque de nível médio do oponente, enquanto desenha o antebraço direito sobre a esquerda para levar o punho direito ao quadril. Consulte o Movimento 5 de Kwankii. 17. Sem alterar a postura do cavalo, puxe a mão esquerda estendida de volta para o quadril enquanto aperta o punho e executa um ataque de nível médio com o punho direito. 18. Sem alterar a postura, execute um ataque de nível médio na frente com o punho esquerdo e retire o punho direito no quadril. Os movimentos 17 e 18 devem ser executados em rápida sucessão como um ataque contínuo. 19. Girando com o pé direito, pise no ramo esquerdo da Linha 1 com o pé esquerdo em uma posição frontal e execute um bloco descendente em direção ao lado esquerdo com o punho esquerdo, iniciando o bloco a partir de um ponto na frente do ombro direito, no

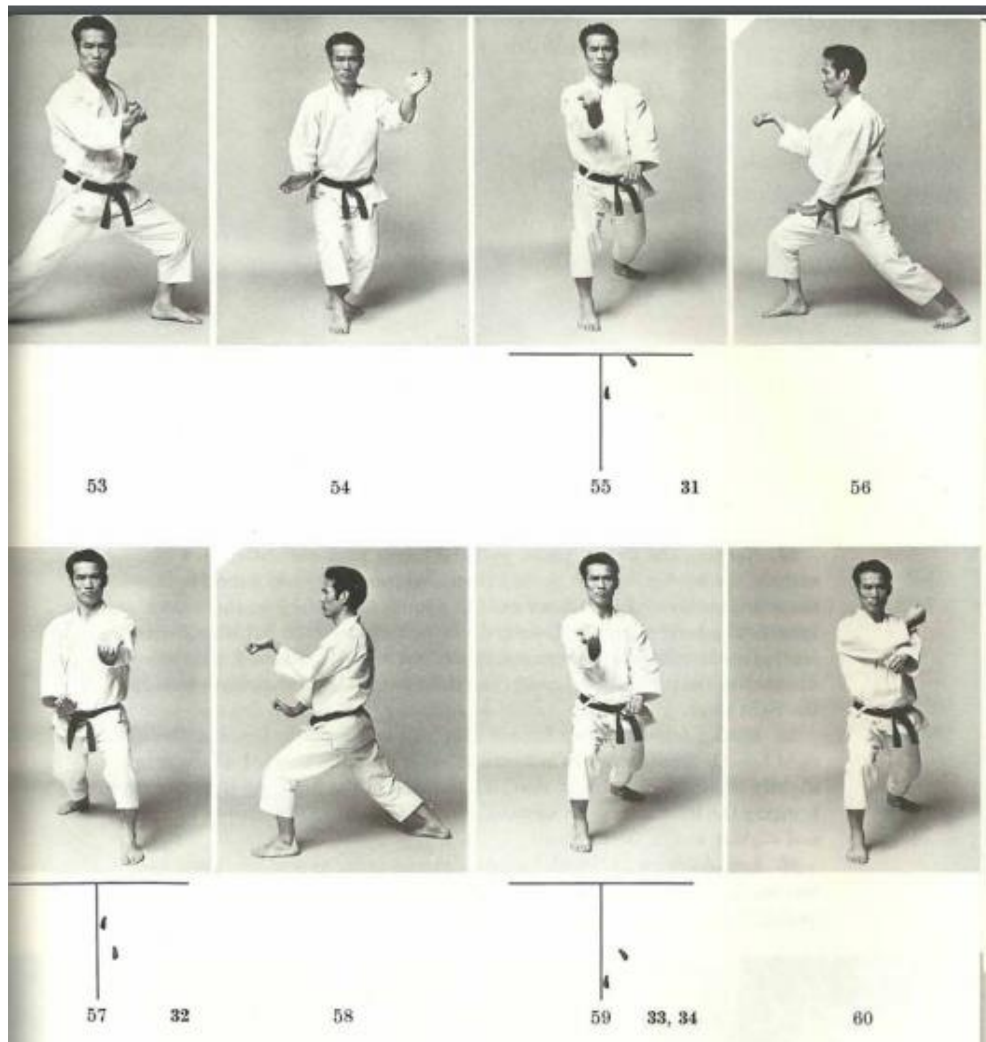


ao mesmo tempo, retirando o punho direito do quadril da seção inferior direita. O movimento é semelhante ao Movimento 1 de Heian Shodan. 20. Mantendo os pés no lugar, execute um ataque de nível superior com o punho direito e retire o punho esquerdo para o quadril esquerdo. A parte superior do corpo é torcida levemente para a esquerda durante o movimento. 21. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um passo à frente no ramo esquerdo da Linha 1 com o pé direito em uma posição traseira, enquanto executa um bloco de mão de espada de nível médio com a mão direita. 22. Inverta as posições dos pés, alinhando o pé direito com a esquerda e, em seguida, posicionando o pé esquerdo no ramo esquerdo da Linha 1 na posição inicial do pé direito (posição dorsal direita), na mesma posição. tempo executando um bloco de mão de espada de nível médio com a mão esquerda. 23. Mantendo os pés no lugar, puxe a mão esquerda de volta para o quadril enquanto aperta o punho e simultaneamente empurra o punho direito para a frente em um ataque de nível médio.

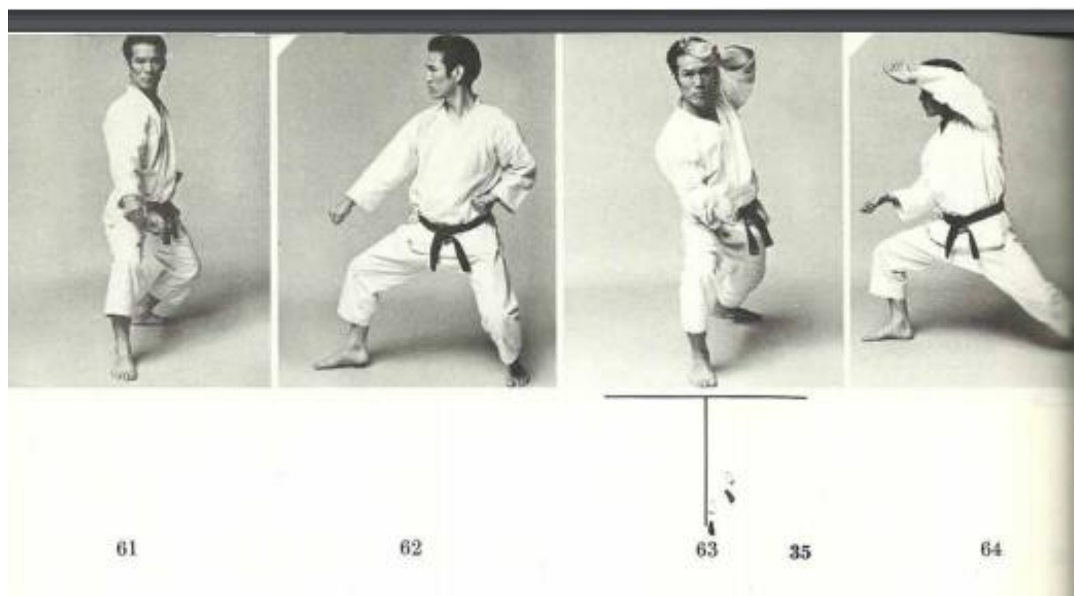


24. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um passo à frente ao longo do braço esquerdo da Linha 1 com o pé direito em uma posição traseira esquerda e execute um bloco de mão de espada de nível médio com a mão direita. 25. Com os pés no lugar, gire no sentido anti-horário para a parte traseira (ou seja, em direção ao ramo direito da Linha 1), executando ao mesmo tempo um bloco descendente com o punho esquerdo de uma posição frontal e retirando o punho direito da mão. quadril. 26. Sem alterar a postura, empurre o punho direito para frente e depois para cima para atacar o queixo de um oponente por baixo, puxando o punho esquerdo de volta para o quadril. No final do movimento, a parte superior do corpo deve ser girada para a esquerda com o ombro esquerdo para trás. 27-. De frente para o ramo direito da Linha 1, pule para a frente com o pé direito, trazendo o pé esquerdo para a frente para tocar a parte de trás do calcanhar direito. Ao mesmo tempo, abra e feche a mão direita estendida, puxando-a para um ponto na frente do braço esquerdo, como se estivesse segurando um objeto e puxando-o para dentro, enquanto simultaneamente executava um ataque de nível inferior em direção ao abdômen inferior de um oponente com o punho esquerdo. Esse movimento é semelhante ao Movimento 7. 28. Recuando com o pé esquerdo em direção ao ramo esquerdo da Linha 1 em uma posição traseira, puxe o punho esquerdo para o quadril enquanto estende o punho direito para a frente em um bloco de nível inferior. Esse movimento é semelhante ao Movimento 8. 29. Girando com os pés no lugar, olhe em direção ao ramo esquerdo da Linha 1, movendo-se naturalmente para uma posição frontal e execute um bloco esquerdo inferior que retraia o punho direito ao quadril.

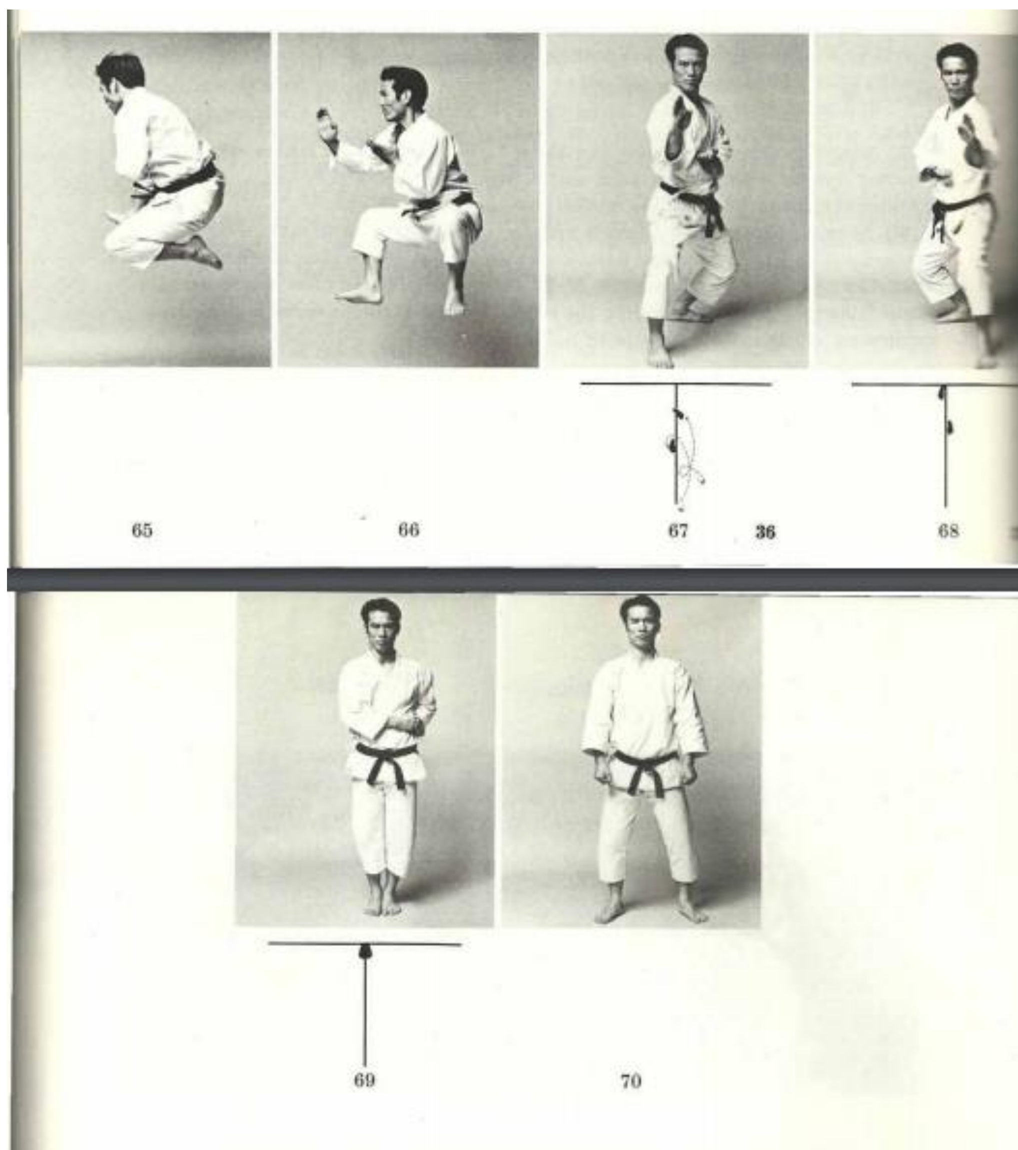
30. Mantendo os pés no lugar e puxando o punho esquerdo de volta para o quadril, empurre para cima em um bloco de nível médio com a mão direita aberta, a palma para cima, as pontas dos dedos dobradas e o pulso dobrado para trás. Para a forma da mão direita, consulte a figura 53. 31. Mantendo o pé esquerdo no lugar, avance para a Linha 2 com o pé direito em uma posição frontal, ao mesmo tempo bloqueando simultaneamente para cima com um movimento de empurrar a palma da mão direita. e para baixo com a palma da mão esquerda, como mostra a figura 55.



32. Dê um passo à frente com o pé esquerdo ao longo da Linha 2 em uma posição frontal, enquanto empurra para cima com a palma da mão esquerda e para baixo com a palma da mão direita, realizando a imagem espelhada do movimento mostrado na figura 55. 33. Avançando ao longo da Linha 2 com o pé direito, bloqueie simultaneamente para cima com a palma da mão direita e para baixo com a esquerda, da mesma maneira que a mostrada na figura 55. Os movimentos 31-33 são uma execução tripla de uma técnica. "Como apontado anteriormente, o segundo movimento na essa série deve ser realizada de ânimo leve e a terceira com força total.É costume fazer os movimentos 31, 32 e 33 lentamente. [Nota do tradutor.]



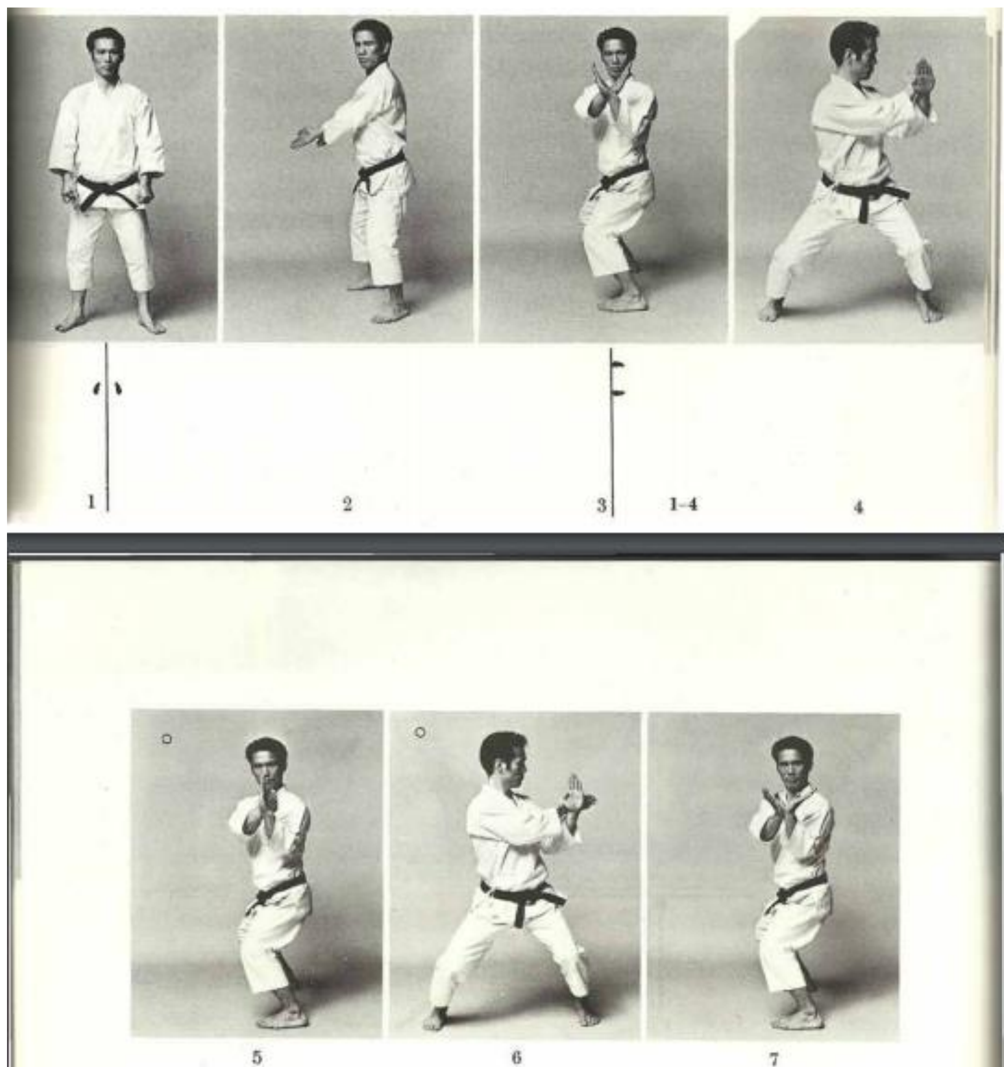
34. Keeping the feet in place, pull the hands past each other in a ripping motion, the left fist back to the hip from below and the right fist up in front of the left shoulder and then downward in a lower level block to the front along Line 2. The body should shift into a left back stance. The left shoulder is retracted so that the body is directed toward the left side of Line 2, with the face directed to the right along Line 2. The right fist is held about six inches above the right thigh. 35. Sliding forward along Line 2 in a yori-ashi motion, position the open right hand in front as shown in figure 63, with the palm upward, elbow rotated slightly inward to be almost touching the side of the body, at the same time bringing the left hand, palm upward, to a point eight to nine inches in front of and slightly above the forehead. 36. Leap backward off both feet, as high and as far as possible, along Line 2, turning counterclockwise through a full 360 degrees in the air, landing in a left back stance and executing a right middle level sword hand block at the moment



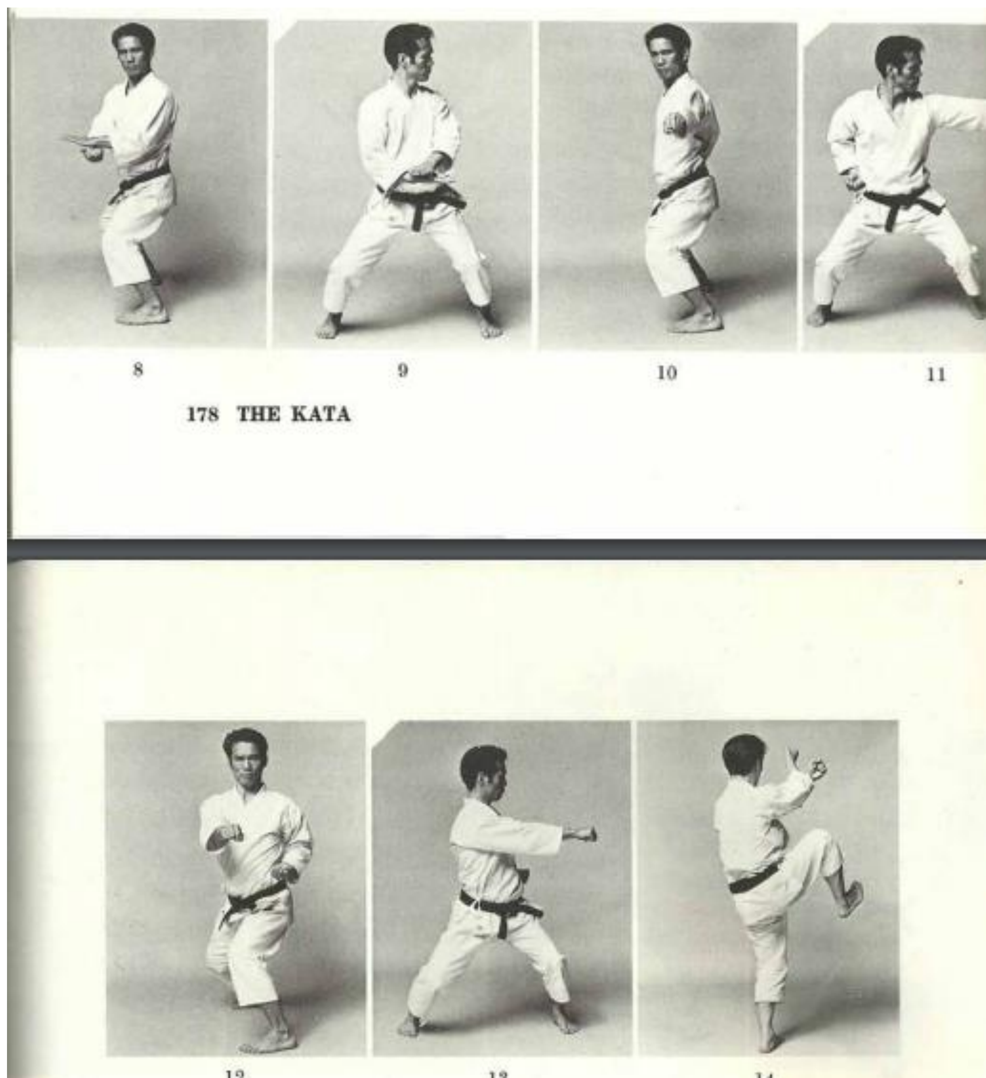
. Dê um kiai, "Ei", no início do salto. O objetivo aqui é bloquear o ataque de nível superior de um oponente com a mão esquerda e empurrar a mão direita entre as coxas, depois levantá-lo e jogá-lo corporalmente para trás. Ao pousar, os dois pés devem tocar o chão no mesmo instante. 37. Dê um passo para trás ao longo da Linha 2, com o pé direito, em uma posição de costas direita e execute um bloco esquerdo de mão de espada no nível médio. Yame. Deslizando o pé esquerdo para trás, assuma lentamente a postura yoi.

GANKAKU

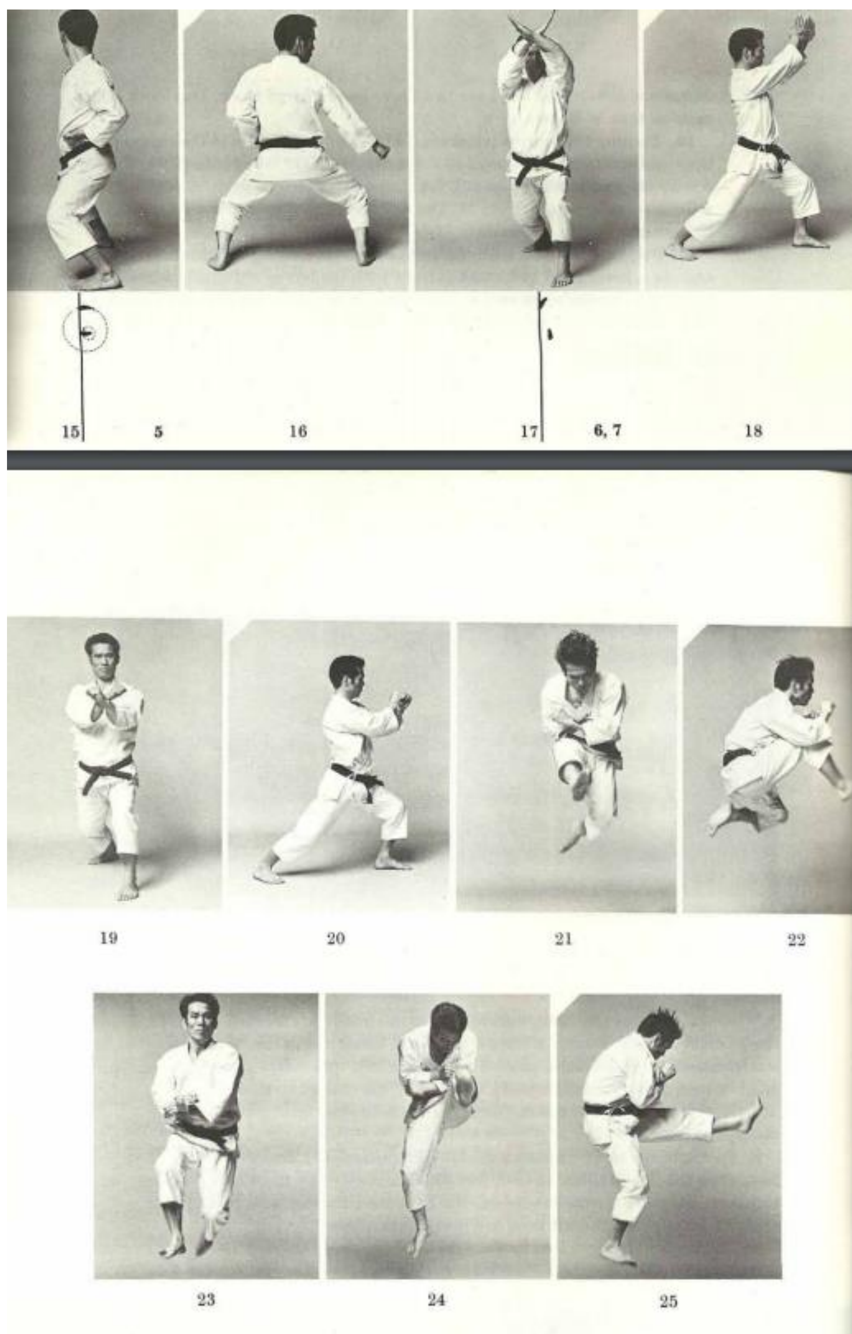
Existem quarenta e dois movimentos, levando cerca de um minuto para serem concluídos. A linha de movimento é a linha reta. Yoi. Assumindo a postura natural, com os pés virados para fora e os calcanhares separados,



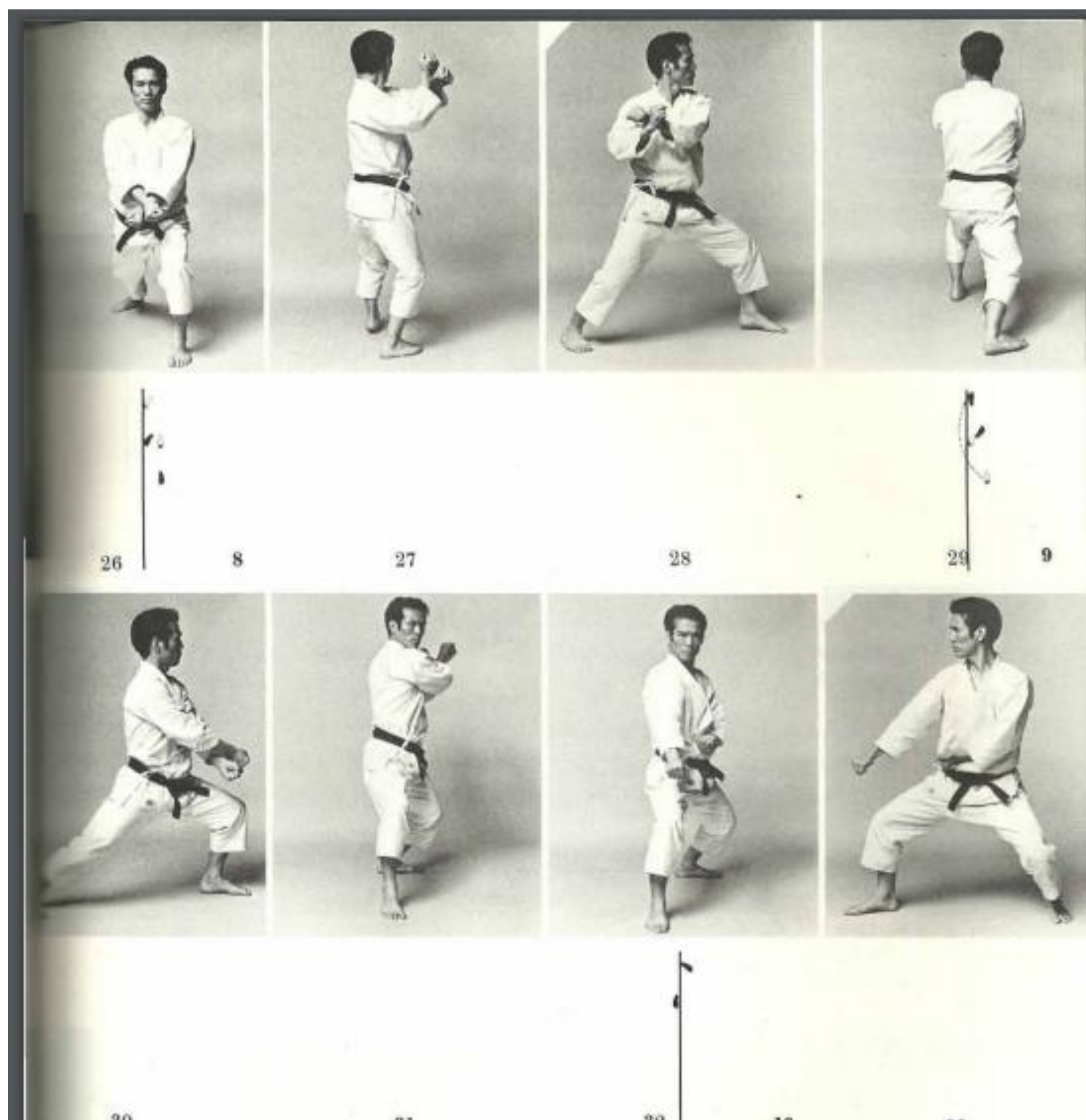
coloque os punhos no nível natural na frente das coxas. Essa postura é idêntica à postura yči de Heian Shodan. 1. Puxando o pé direito para trás, gire simultaneamente a mão direita do t.high para um ponto na frente do ombro esquerdo, colocando-o na parte de trás da mão esquerda para assumir a posição do bloco lateral de nível superior, mostrada na figura 3 (NE: a posição habitual das mãos é mostrada nas figuras 5 e 6.) 2. Sem alterar a postura, puxe as mãos para o lado direito do corpo, alterando os positivos relativos durante o movimento, de modo que a palma da mão da mão esquerda repousa sobre a superfície interna do pulso direito para formar uma cruz com o pulso. Consulte o Movimento 10 de Heian Godan. 3. Desenhando a arte da mão, ataque para a frente com o punho esquerdo e puxe o punho direito para o quadril. Consulte o Movimento Il de Hianian Godan. 4. Execute um soco reverso de nível médio com o punho direito, puxando o punho esquerdo para o quadril esquerdo. 5. Girando com o pé esquerdo, gire no sentido anti-horário em 360 graus



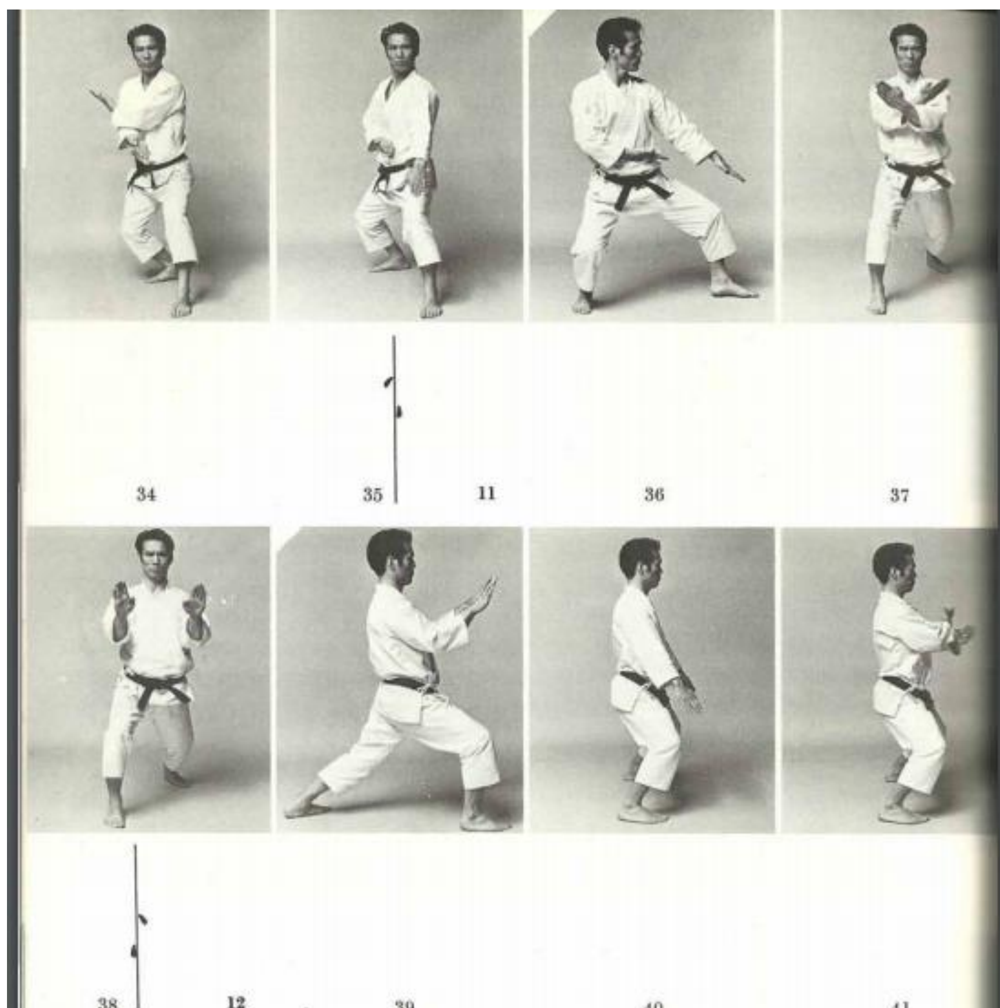
coloque os punhos no nível natural na frente das coxas. Essa postura é idêntica à postura yči de Heian Shodan. 1. Puxando o pé direito para trás, gire simultaneamente a mão direita do t.high para um ponto na frente do ombro esquerdo, colocando-o na parte de trás da mão esquerda para assumir a posição do bloco lateral de nível superior, mostrada na figura 3 (NE: a posição habitual das mãos é mostrada nas figuras 5 e 6.) 2. Sem alterar a postura, puxe as mãos para o lado direito do corpo, alterando os positivos relativos durante o movimento, de modo que a palma da mão da mão esquerda repousa sobre a superfície interna do pulso direito para formar uma cruz com o pulso. Consulte o Movimento 10 de Heian Godan. 3. Desenhando a arte da mão, ataque para a frente com o punho esquerdo e puxe o punho direito para o quadril. Consulte o Movimento Il de Hianian Godan. 4. Execute um soco reverso de nível médio com o punho direito, puxando o punho esquerdo para o quadril esquerdo. 5. Girando com o pé esquerdo, gire no sentido anti-horário através de 360



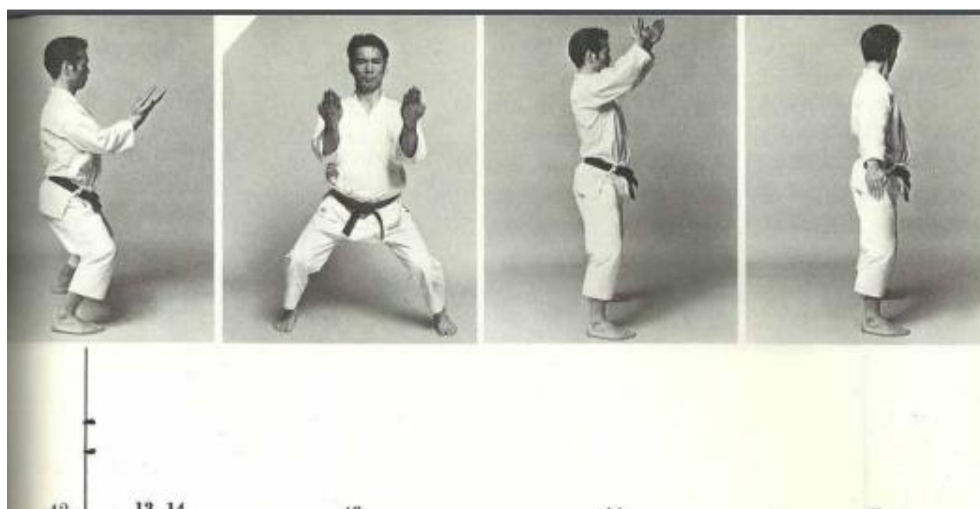
para baixo em direção ao joelho esquerdo em um bloco de tesoura de nível inferior. Esse bloco é igual ao do Movimento 8. 10. Girando 180 graus (sentido horário), mantendo os pés nas mesmas posições e assumindo uma posição traseira esquerda, execute um bloco de nível inferior direito, dedos para baixo e posicione o punho esquerdo, dedos para cima , na frente do corpo, na cintura, como mostra a figura 32. O antebraço direito estendido deve estar paralelo à coxa direita. Il. Avançando com o pé esquerdo e assumindo uma posição traseira direita, execute um bloco de nível inferior para a frente com a mão esquerda da espada, palma para baixo, colocando a mão direita da espada, palma para cima, na frente do abdômen,



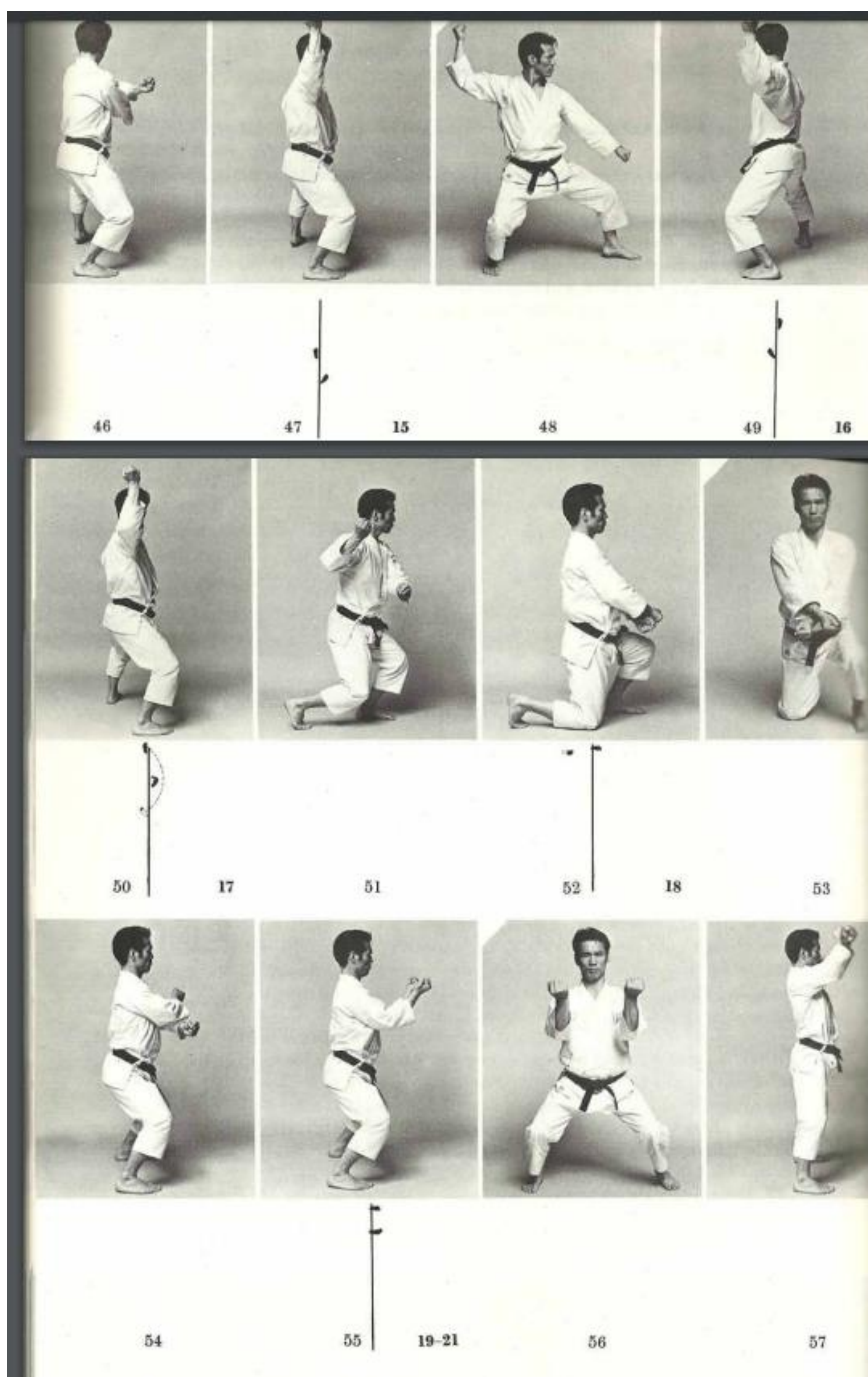
com as pontas dos dedos, mesmo com o quadril esquerdo. Observe que, nos blocos desse tipo, é sempre o caso que a mão que está retraída (aqui, à direita) cruza acima do antebraço frontal (bloqueador). 12. Enquanto dá um passo à frente com o pé direito em uma posição frontal, primeiro levante as duas mãos para uma posição cruzada, a direita dentro da esquerda e depois mova-as para a posição do bloco de abertura mostrada na figura 38. 13. Gire para a esquerda com com os dois pés no lugar, assuma uma postura equestre e cruze novamente os pulsos, o direito dentro da esquerda, desta vez com o



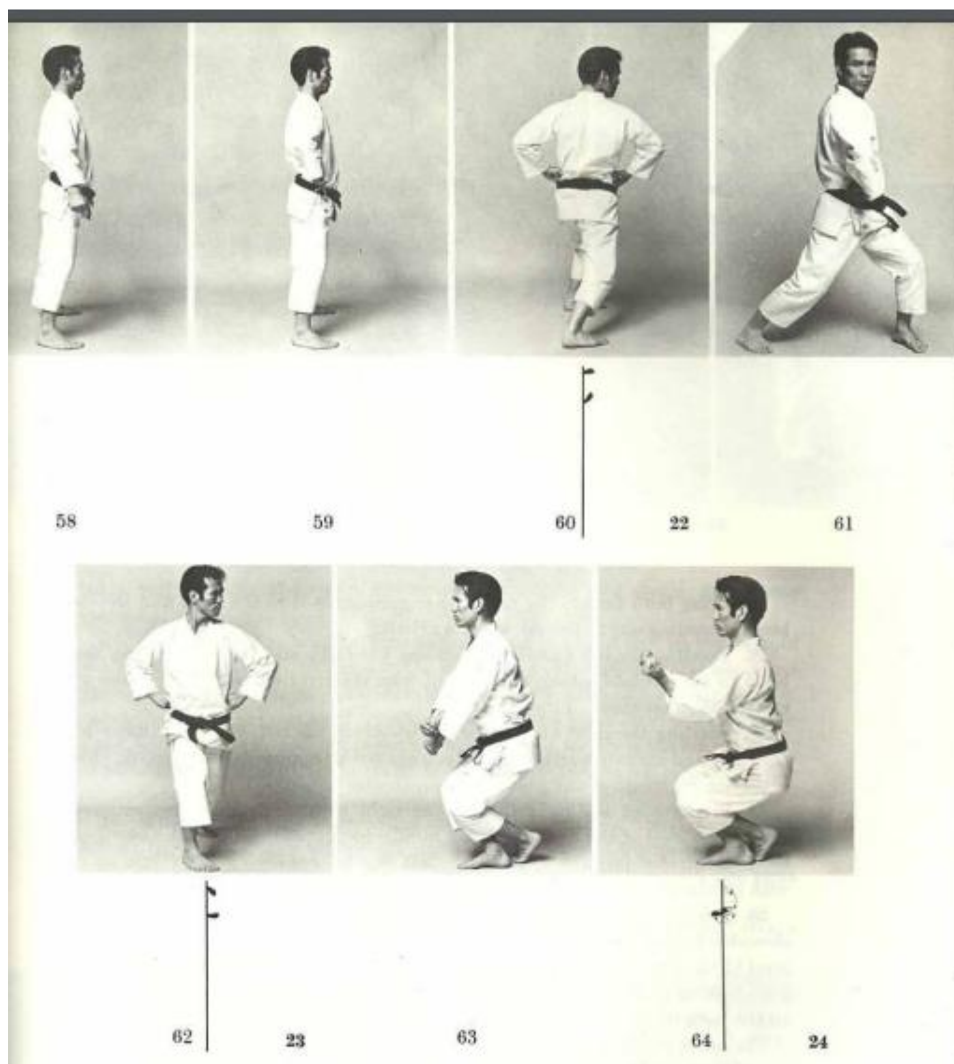
palmas voltadas para o corpo; depois mova as mãos para a posição do bloco de abertura do nível intermediário, mostrada na figura 42. 14. Cruze novamente as mãos e abaixe as mãos para os lados, estendendo os braços levemente para fora. Ao mesmo tempo, vire a cabeça para a esquerda (ou seja, para a parte traseira da linha 1) e endireite o corpo para sua altura natural. 62 Sempre que o movimento atual de abaixar as mãos para os lados é executado, o sentimento deve ser o de rasgar um objeto e forçar as metades para os lados. 62. É habitual fazer movimentos 11-14 lentamente. [Nota do tradutor.]



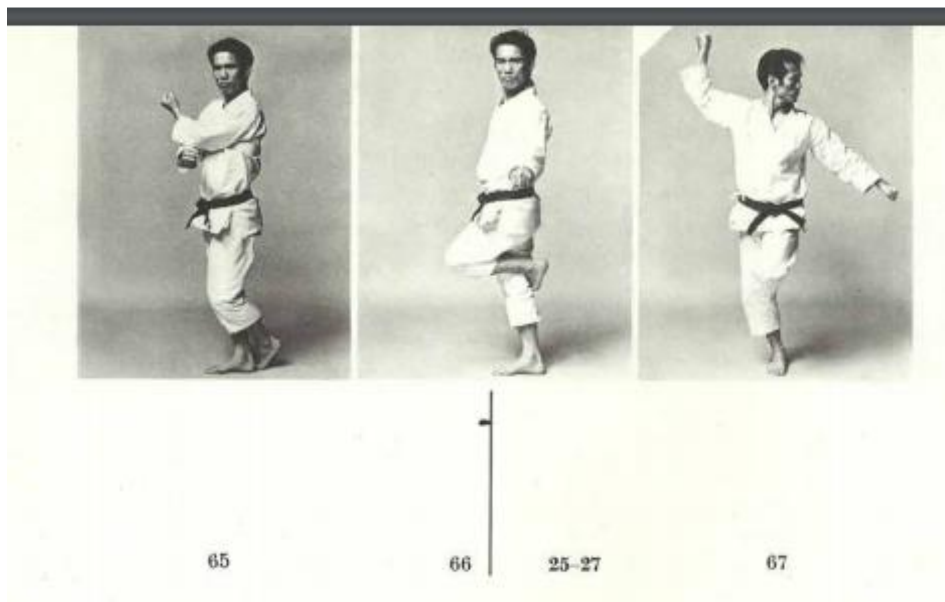
15. Com os pés no lugar, assuma a posição traseira direita e afaste as mãos, a mão esquerda na frente do ombro direito, a direita no lado inferior esquerdo, executando um bloco de nível superior à direita com o punho direito e um bloco de nível inferior com a esquerda. Os punhos devem ser cerrados durante os blocos. A posição final é a mostrada na figura 43 para Heian Godan. 16. Mantendo o pé esquerdo no lugar, dê um passo à frente (em direção à retaguarda da linha de movimento) com o pé direito para assumir uma postura de costas esquerda, voltado para a linha de movimento com o tronco direcionado para o lado direito da linha (relativo à posição yči). Ao mesmo tempo, afaste os punhos em um movimento de rasgo, o direito acima da esquerda, o punho esquerdo começando no lado inferior direito, o direito na frente do ombro esquerdo, para executar um bloco de nível superior com o punho esquerdo e um bloco de nível inferior com o direito. 17. Girando com o pé direito, gire 180 graus no sentido anti-horário para avançar (em direção à retaguarda da linha de movimento) com o pé esquerdo e assuma a posição traseira direita. Ao mesmo tempo, traga os braços pela frente



do corpo, em seguida, afaste-os, do lado direito inferior esquerdo para um bloco de nível superior direito, o punho esquerdo da frente do ombro direito para baixo, para um bloco de nível inferior. 18. Deslocando-se para a retaguarda da linha de movimento, solte o pé direito na área à direita da linha de movimento, ajoelhe-se no joelho direito, com o joelho esquerdo dobrado e fique voltado para o lado esquerdo da linha de movimento, concentrando os olhos nos do oponente. Ao mesmo tempo, cruze os pulsos,



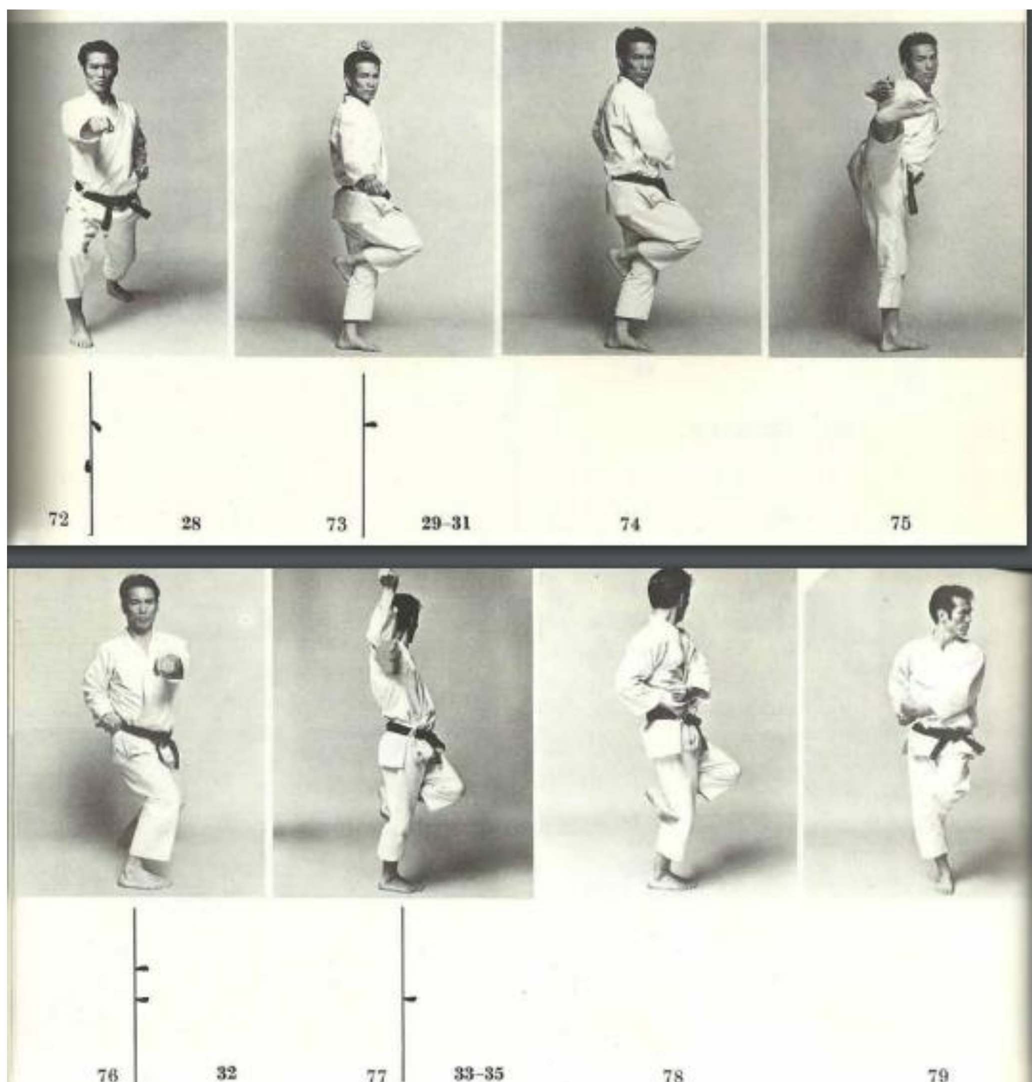
à direita acima da esquerda, em uma tesoura contra o ataque do pé do oponente, como mostra a figura 52.63 19. Levante os quadris, trazendo o pé direito de volta à linha de movimento, assuma uma postura de cavalo enquanto executa uma abertura de nível médio quadra. No bloqueio, os punhos devem cruzar-se, logo acima da esquerda, em um movimento que supera sua inércia inicial. 20. Eleve os quadris até a altura normal, cruze os pulsos novamente em uma técnica de bloqueio de abertura e abaixe os punhos lentamente para os lados. 63. Geralmente, existe um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.]


65 66 25–27 67

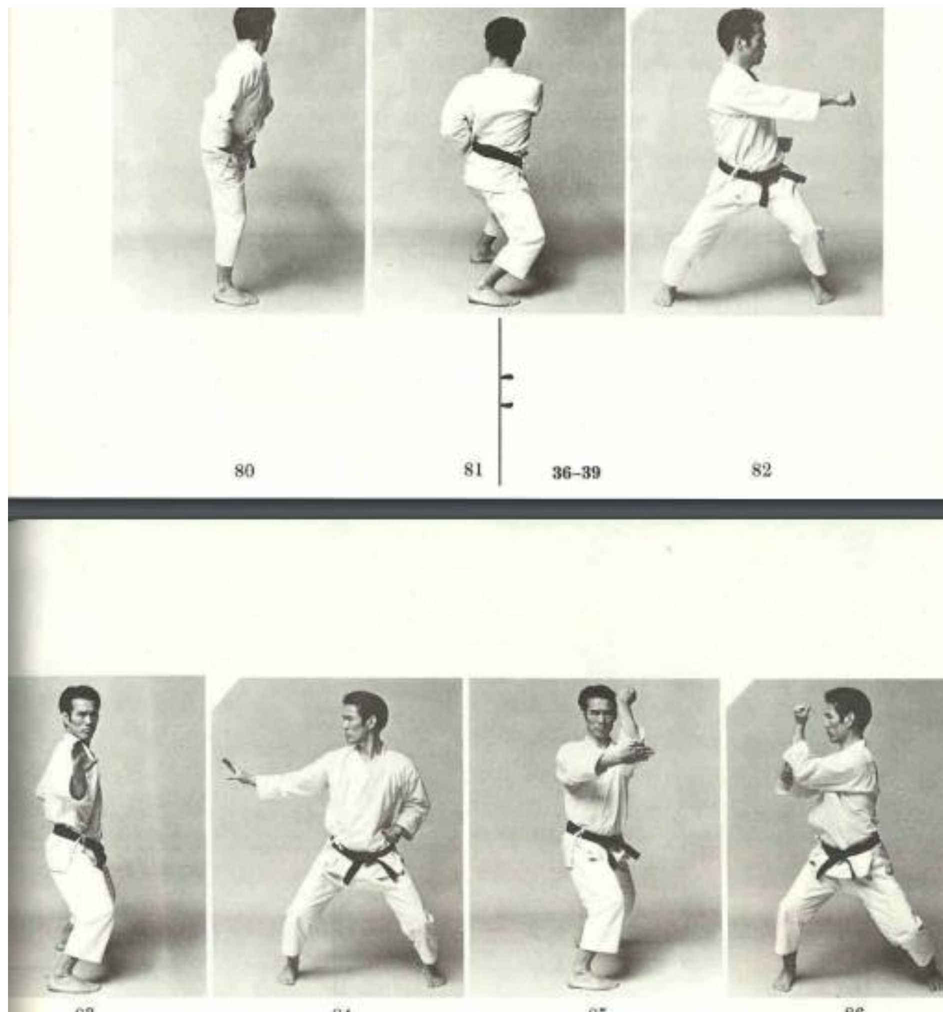
21. Trazer os dois punhos para os quadris, os dedos voltados para as costas e os cotovelos estendendo-se para os lados (braços akimbo). 22. Dobrar o joelho esquerdo enquanto mantém o joelho direito reto, gire o corpo para a esquerda e ataque para a frente com o cotovelo direito. Os olhos devem permanecer fixos nos do oponente. 23. Dobrar o joelho direito enquanto endireita a esquerda, gire o corpo para a direita e execute um ataque do cotovelo esquerdo contra um oponente na frente. Esta é a imagem espelhada do movimento anterior. 24. Girando o pé direito para a direita em 180 graus sem elevar o nível dos quadris, execute um bloco de abertura de nível médio, as costas dos punhos voltadas para a frente, cruzando o pé esquerdo atrás do direito e apoiando-o com sua borda externa contra o lado direito do calcanhar direito. 25. Trazendo os braços pelo corpo, a mão esquerda na frente do ombro direito, a direita no lado inferior esquerdo, afaste os braços, executando um bloco de nível inferior com o punho esquerdo e um bloco de nível superior com o direito, ao mesmo tempo, olhando para um oponente à esquerda e colocando o peito do pé esquerdo na superfície traseira do joelho direito, como mostra a figura 66. O nome desse kata, Gankaku (guindaste sobre uma rocha), é derivado a partir dessa postura antipática, que se assemelha à do guindaste. 26. Continuando em pé com um pé, puxe o punho direito para o quadril direito, dedos para cima e coloque o punho esquerdo no topo do direito, dedos para dentro, continuando durante todo o movimento para enfrentar o oponente à esquerda e mantendo contato visual com ele. 27. Ataque simultaneamente com a parte de trás do punho esquerdo e chute com o pé esquerdo da espada (sokutč). O alvo do ataque do punho é a mandíbula superior do oponente, a do chute lateral esquerdo, seu abdômen. 28. Retornando o pé esquerdo ao chão, puxe o punho esquerdo para o quadril esquerdo e dê um passo à frente com o pé direito, execute um soco frontal direito de nível médio no lado esquerdo (isto é, em direção à frente da linha de movimento). Depois de aprender



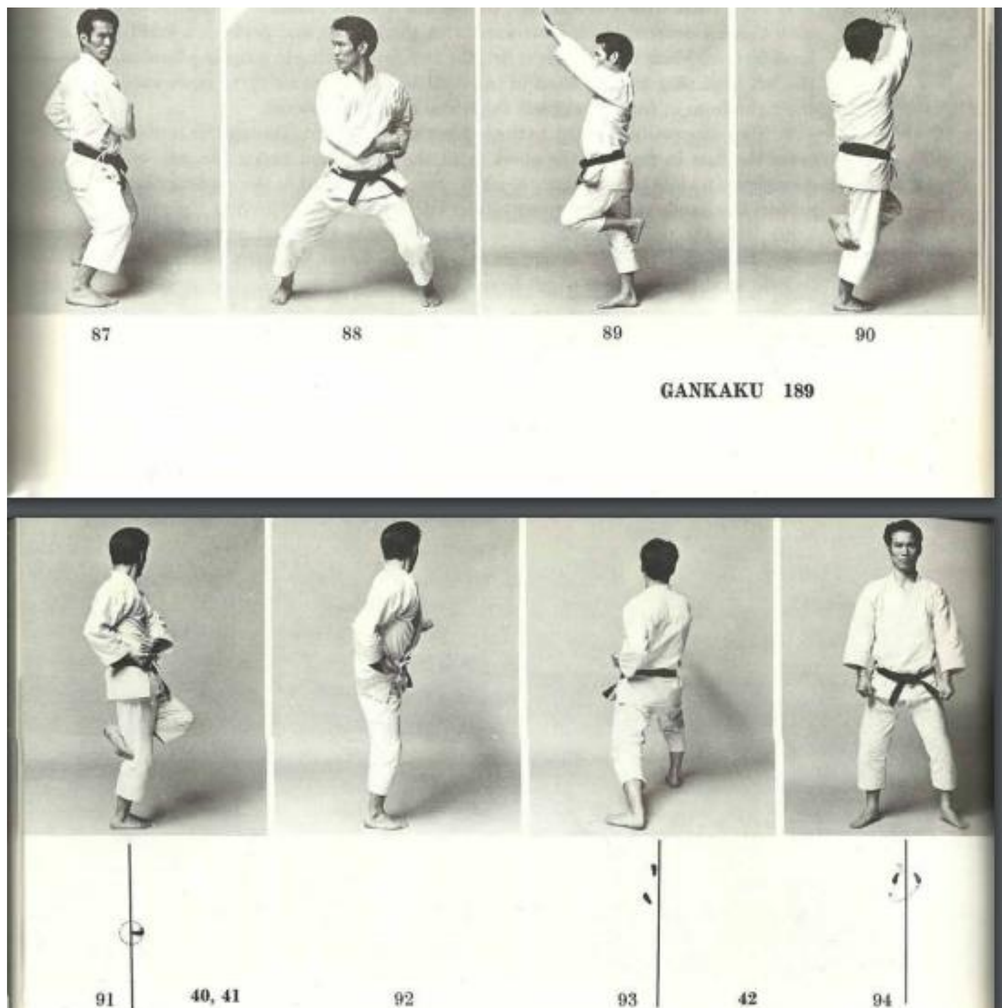
bem, deve-se executar os movimentos 27 e 28 como um movimento único e contínuo. 29. De pé no pé esquerdo, com o peito do pé direito na parte de trás do joelho esquerdo, cruze a mão esquerda para o lado inferior direito e a mão direita para uma posição na frente do ombro esquerdo. Afaste os punhos em um movimento rasgado, executando um bloco de nível superior com o punho esquerdo e um bloco de nível inferior com o direito, enquanto olha nos olhos do oponente. Essa postura final é a imagem no espelho da mostrada na figura 66. O tronco é direcionado para o lado esquerdo da linha de movimento. 30. Sem alterar a posição anterior, coloque os punhos, do lado direito sobre o esquerdo, no quadril esquerdo. Este movimento é a imagem espelhada do Movimento 26. 31. Ataque simultaneamente com o punho direito das costas e chute com o pé direito da espada. Esta é a imagem espelhada do Movimento 27. 32. Coloque o pé direito em uma posição de equitação e ataque imediatamente



para o lado direito (ou seja, em direção ao frant da linha de movimento) com um soco reverso no nível médio esquerdo, puxando o punho direito para o quadril direito. 33. Girando para a esquerda, voltado para a retaguarda da linha de movimento, coloque o pé esquerdo na parte de trás do joelho direito. Ao mesmo tempo, traga os braços pela frente do corpo, depois levante o punho direito em um bloco de nível superior e solte a esquerda para um bloco de nível inferior. Isso é semelhante ao movimento 25. 34. Sem alterar a postura, coloque o punho esquerdo do lado direito no quadril direito. 35. Ataque simultaneamente com a parte de trás do punho esquerdo e o pé esquerdo da espada. 36. Quando o pé esquerdo tocar o chão, puxe o punho esquerdo para o quadril esquerdo e ataque em direção ao lado esquerdo (isto é, em direção à parte traseira da linha de movimento) com um soco reverso no nível médio direito. 37. Sem alterar a postura, vire a cabeça para a direita (ou seja, em direção à frente da linha de movimento), ao mesmo tempo executando um meio



level block with the right hand, the fingers together, the palm toward the front, as if grasping an object (cf. Movement 13 of Tekki Nidan). 38. Without altering the stance, twist the upper body to the right and attack to the right side (i.e., forward along the line of movement) with the left elbow, the forearm being held in a vertical plane, while striking the front portion of the elbow with the right hand. The left elbow should be about six inches from the chest at the moment of contact with the right hand. 39. Without altering the stance, draw the open left hand back to the left hip with the palm turned upward, place the right fist onto the palm, fingers inward, while continuing to face to the right. 40. Pivot to the right through 360 degrees on the right foot. During the turn, raise the arms in front to bring the open hands up over the head, the fingers of the left over those of the right, then lower them, clenching the fists, to draw the right fist to the right hip, fingers upward, and the left onto the right, fingers inward. The motion of the hands should end at the instant of completion of the

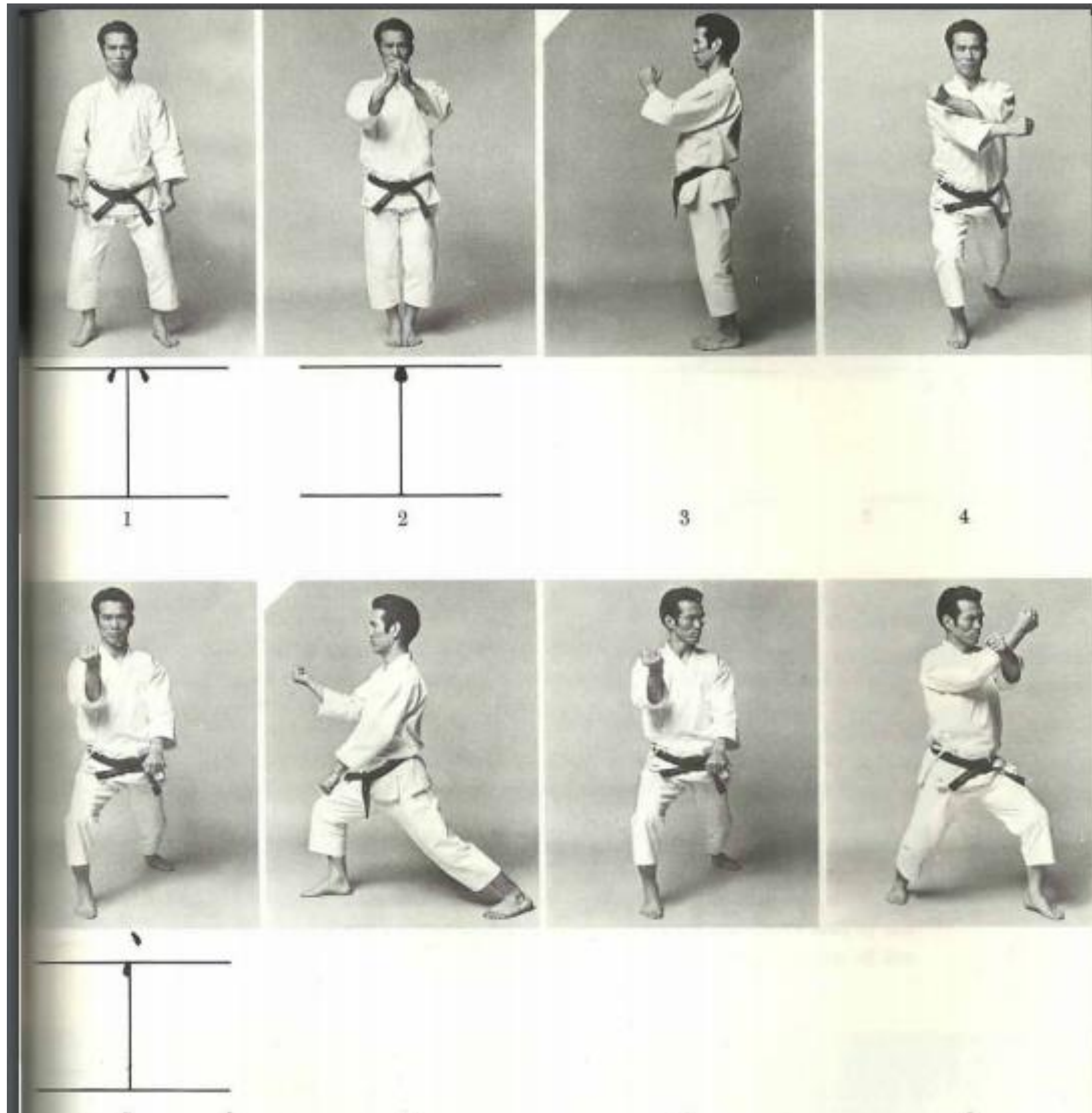


gire e a cabeça deve ficar virada para a esquerda (ou seja, para trás ao longo da linha de movimento). 41. Ataque simultaneamente com as costas do punho esquerdo e com o pé esquerdo da espada. "42. Quando o pé esquerdo tocar o chão, puxe o punho esquerdo de volta para o quadril esquerdo e execute um ataque frontal direito no nível médio, entrando no ataque com o pé direito Yame Gire para a esquerda com o pé direito para retornar à posição yoi.

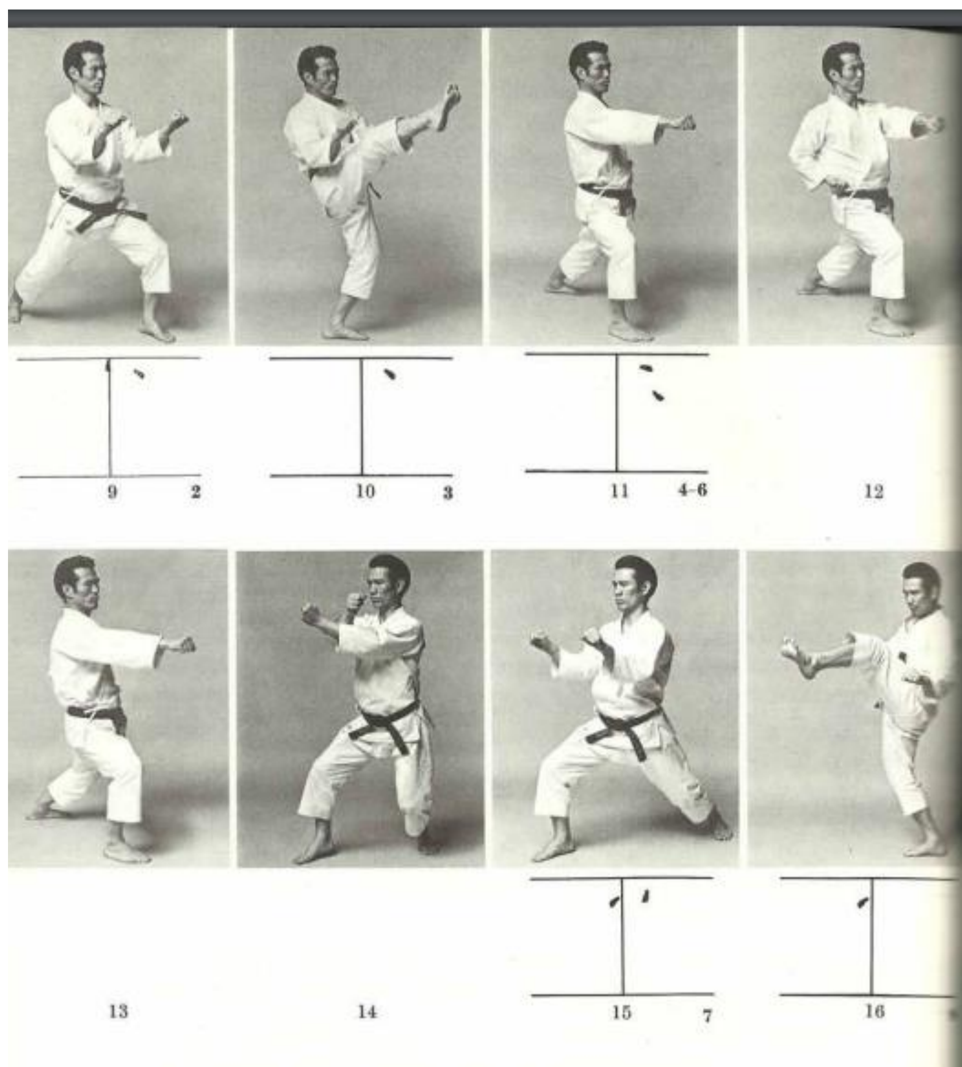
JION

Existem quarenta e sete movimentos, levando aproximadamente um minuto e meio para serem concluídos. A linha de movimento é o 1. Yoi. A postura aqui é semelhante à de Jutte, os pés juntos e o punho direito coberto com a mão esquerda. A posição dos punhos está voltada para a frente e ligeiramente abaixo do nível dos olhos. 1. Dê um passo para trás com o pé esquerdo para assumir uma posição frontal. Simultaneamente com esse movimento, bloqueie para baixo com o punho esquerdo e execute um bloqueio médio do antebraço com o punho direito, os dois punhos se movendo de maneira rasgante, a esquerda começando na frente do ombro direito e girando para baixo, a direita na frente da coxa esquerda e balançando para cima. 2. Avance na diagonal para a esquerda com o pé esquerdo. Durante esse movimento, cruze os punhos na frente do peito, com o pulso direito dentro da esquerda, e assuma a postura do bloco de abertura de nível médio; "Observe que no movimento do bloco de abertura, as mãos podem formar punhos (como aqui) ou na mão da espada, com as palmas das mãos voltadas para a frente ou para o corpo.Nos quatro casos,

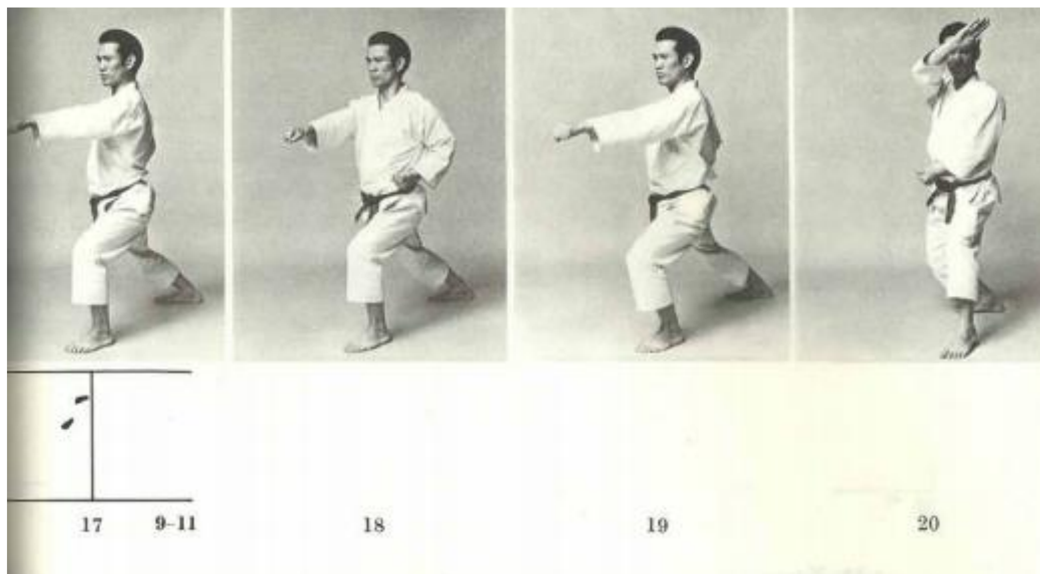
deve-se observar, no entanto, que as mãos devem ser mantidas aproximadamente à largura dos ombros. Habitualmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.] 65. Esse movimento é normalmente realizado lentamente. [Nota do tradutor.]



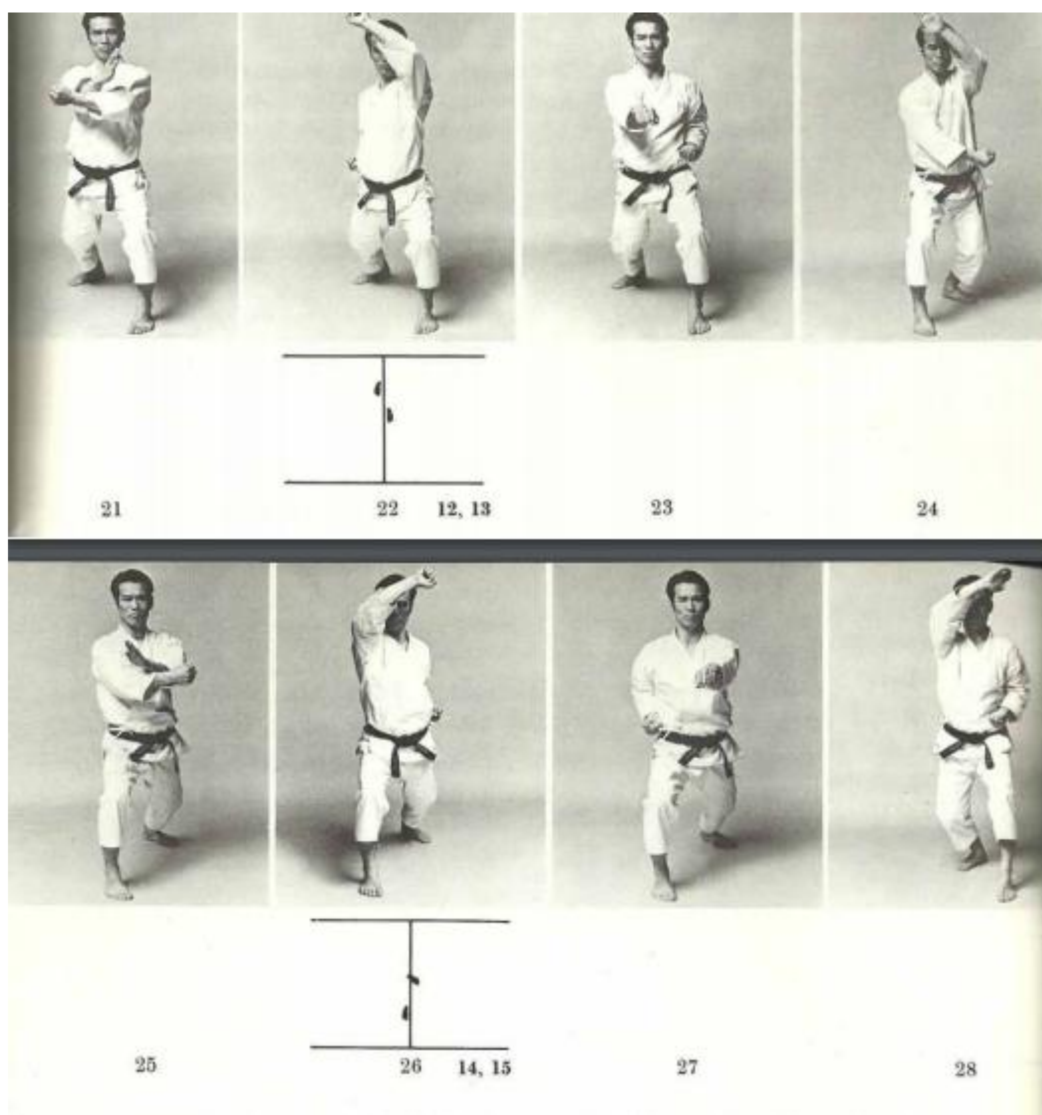
2. Sem mover o pé esquerdo, chute alto entre os punhos com o pé direito. 4. Batendo forte com o pé direito, execute simultaneamente um ataque de nível médio no peito do oponente com o punho direito. 5. Sem mexer os pés, retraia o punho direito e execute um ataque de nível médio com o punho esquerdo. 6. Sem mover os pés, execute um ataque de nível médio com o punho direito, retraindo o punho esquerdo. Após os movimentos 5 e 6 serem praticados completamente, eles devem ser executados como um movimento contínuo. Deve-se lembrar



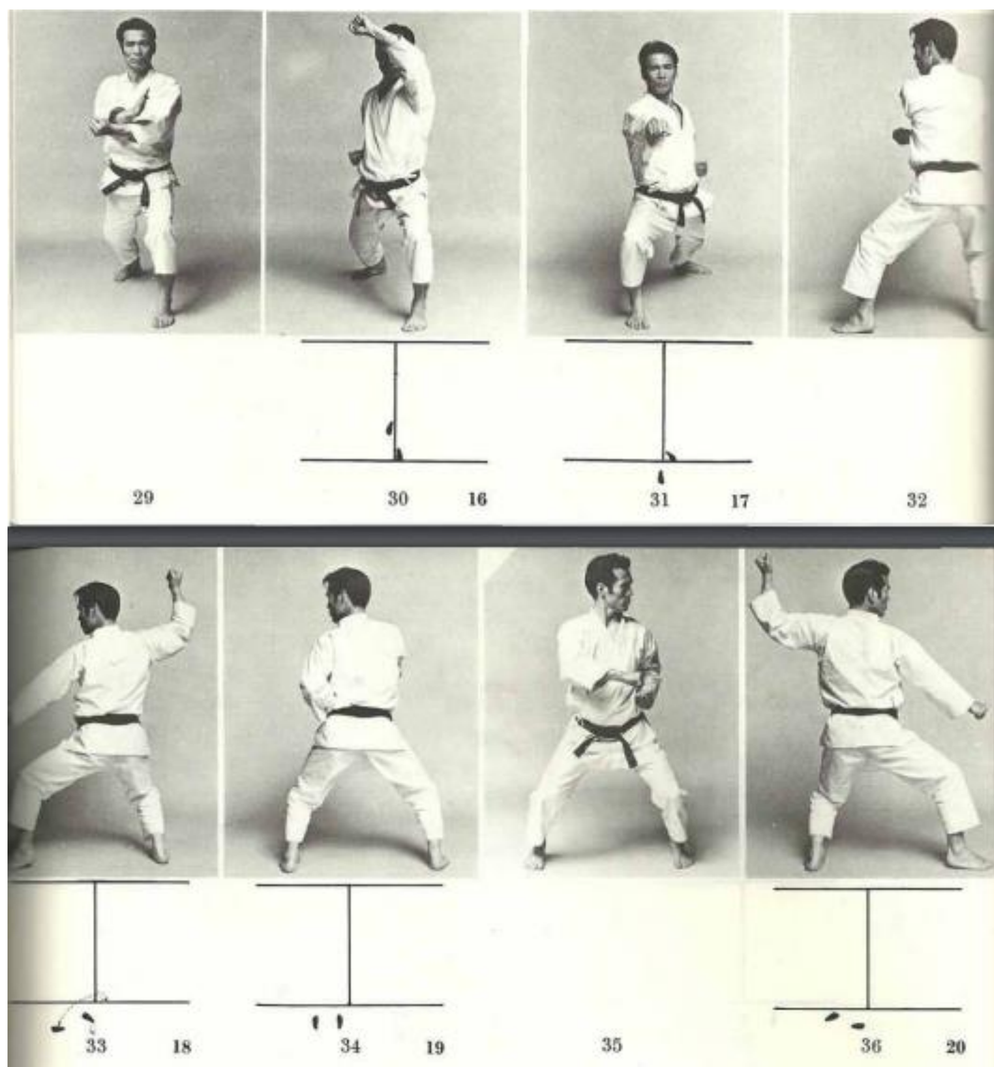
O punho retraído, à esquerda ou à direita, deve estar sempre pronto para o ataque. 7. Segurando o pé esquerdo no lugar, ande na diagonal para a direita '", com o pé direito em uma posição frontal. Ao mesmo tempo, primeiro cruze os punhos, o direito dentro da esquerda e depois os puxe para uma abertura de nível médio posição do bloco ". 8. Chute alto entre os dois punhos com o pé esquerdo. 9. Mantendo o pé direito no lugar, bata fortemente com o pé esquerdo, 66. Este passo é diagonalmente à direita da Linha 2. [Nota do tradutor.] 67. Esse movimento costuma ser realizado lentamente. [Nota do tradutor.]



abaixando-o do chute do Movimento 8, retraindo simultaneamente o punho direito e realizando um ataque de nível médio com o punho esquerdo. 10. Sem mover os pés, retraia o punho esquerdo e execute um ataque de nível médio com o punho direito. 11. Sem mover os pés, retraia o punho direito e execute um ataque de nível médio com o punho esquerdo. Após uma prática exaustiva, os movimentos 10 e 11 devem ser executados como um movimento contínuo. Os movimentos 2 a Il têm alguma semelhança com os movimentos contínuos de ataque em Heian Yodan. 12. Mantendo o pé direito no lugar, pise com o pé esquerdo para a esquerda na Linha 2. Durante esse movimento, levante a mão direita sobre a testa com a palma da mão voltada para a frente e, em seguida, puxe-a para baixo enquanto levanta o punho esquerdo. um bloco de nível superior semelhante ao de Heian Shodan. Esse movimento também reflete o da forma Heian em seu cruzamento momentâneo dos braços e movimento rasgado dos punhos.

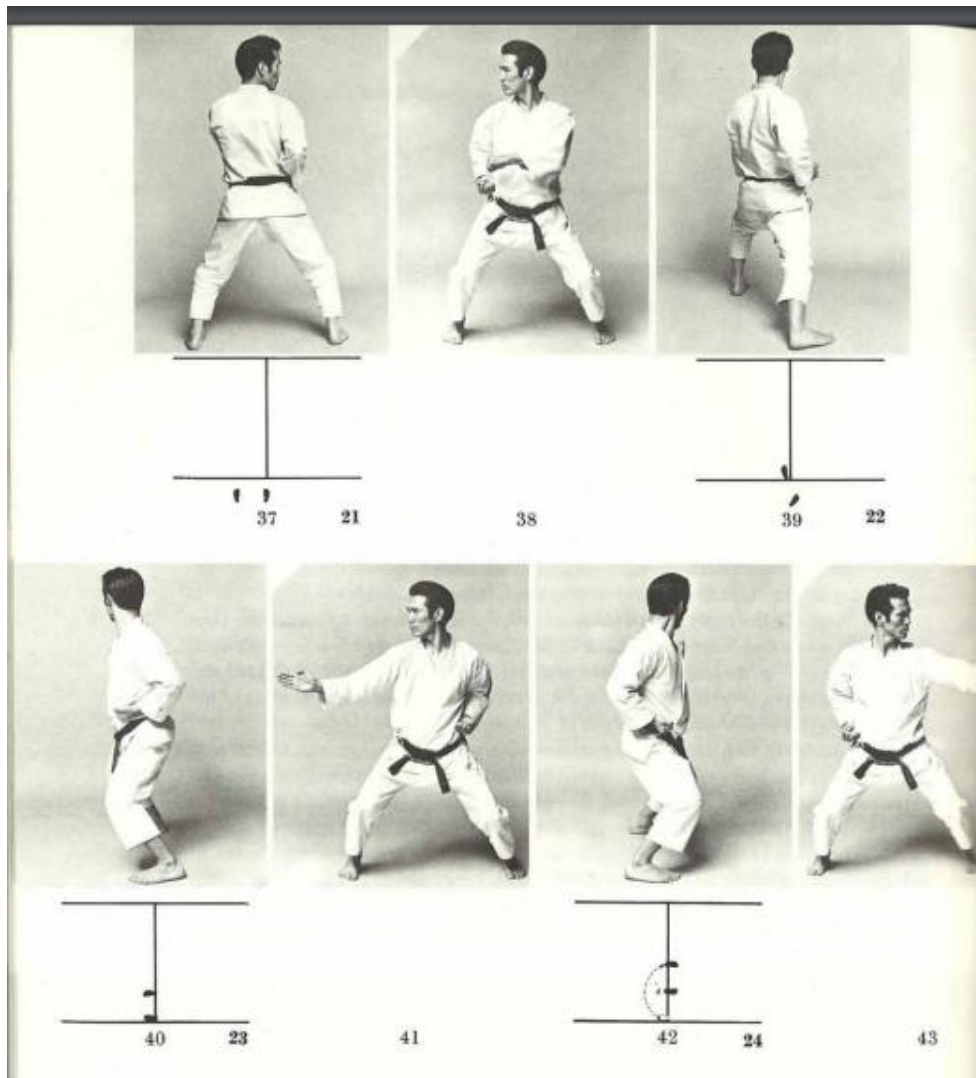


12. Mantendo os pés no lugar, retraia o punho esquerdo para o quadril esquerdo e realize um ataque de nível médio com o punho direito. 14. Ao dar um passo à frente com o pé direito, primeiro levante a mão esquerda sobre a testa, com a palma da mão voltada para a frente, depois retraia-a para o quadril esquerdo, apertando o punho no processo e simultaneamente empurre o punho direito para cima. um bloco de nível superior. Nesse movimento, que é semelhante ao bloqueio de nível superior em Heian Shodan, a terminação do movimento dos punhos e pés deve coincidir. 15. Sem mover os pés, retraia o punho direito para o quadril direito enquanto executa um ataque de nível médio com o punho esquerdo. 16. Dê um passo à frente com o pé esquerdo, levante simultaneamente a mão direita com a palma da mão para frente em um bloco ascendente de nível superior, depois retraia a mão direita da frente da testa até o quadril direito e levante o punho esquerdo para cima em um nível superior quadra. Esse movimento é semelhante ao bloco de nível superior em Heian Shodan.

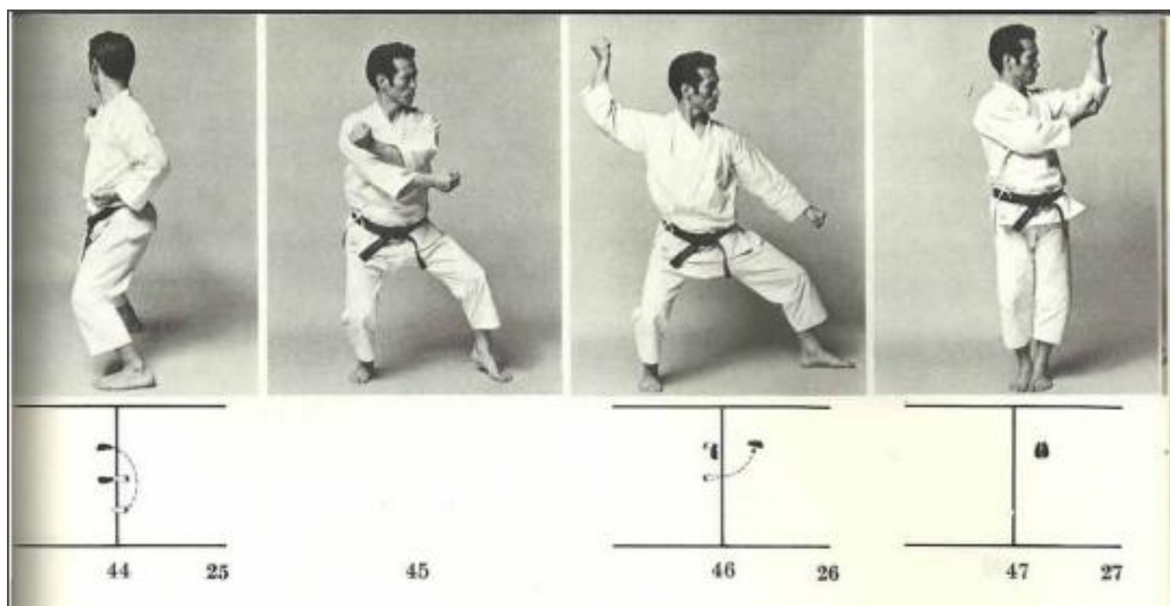
13. 

14. 17. Dê um passo à frente com o pé direito, executando simultaneamente um ataque de nível médio com o punho direito e retraindo o punho esquerdo para o quadril esquerdo: "18. Mantendo o pé direito no lugar, gire no sentido anti-horário para entrar na Linha 3 com o esquerdo pé (assumindo uma postura de costas), bloqueando simultaneamente com os dois punhos em um movimento de rasgar, o punho direito começa abaixo e sob o braço esquerdo e sobe para um bloco de nível superior; o punho esquerdo, com a palma da mão para cima, começa na frente do ombro direito e para baixo em um bloco de nível inferior 19. Mudando para uma posição de equitação com um movimento deslizante para a esquerda, olhe para a esquerda e retraia o punho esquerdo para o quadril esquerdo em um movimento giratório e posicione o punho direito, com dedos para baixo, em frente ao plexo solar, com o antebraço paralelo ao corpo e cerca de quinze centímetros à sua frente 20. Manter o pé esquerdo no lugar, virado para a direita no ramo esquerdo da Linha 3 e assumir as costas Ao mesmo tempo, em um movimento rasgado das mãos, bloqueie para baixo com o punho direito em um movimento começando na frente do ombro esquerdo e levante o punho esquerdo abaixo do braço direito para executar um bloqueio de nível superior. 21. Com um movimento deslizante para a direita, retraia o punho direito para o quadril direito com uma ação giratória e, simultaneamente, empurre para a direita com o punho esquerdo em um movimento que coloca o antebraço esquerdo em uma posição horizontal paralela ao plano do tórax. e cerca de quinze centímetros à sua frente. 69 Consulte o mesmo movimento em Tekki

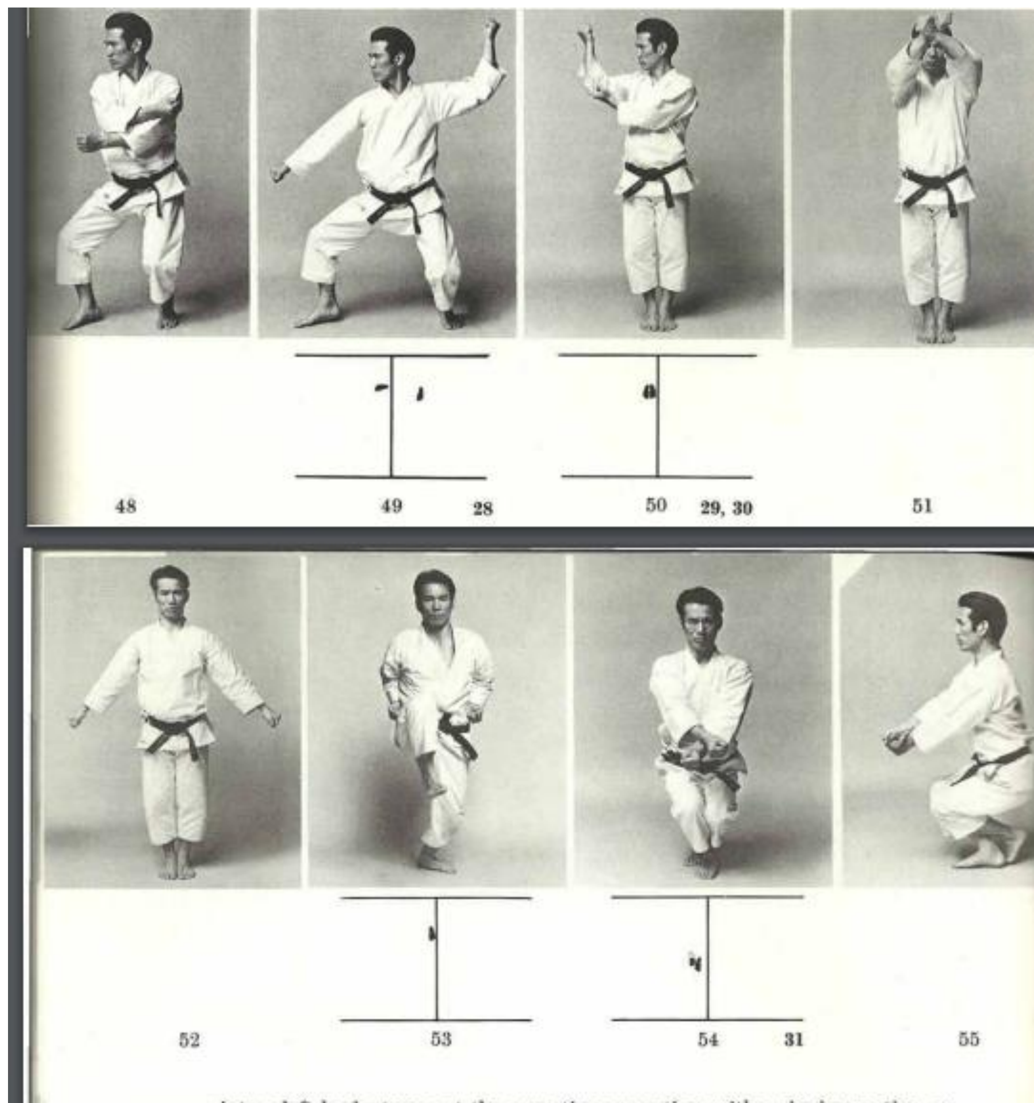
Shodan. Esse movimento é a imagem espelhada do Movimento 19. 22. Segurando o pé direito no lugar, dê um passo à frente ao longo da Linha 2 com o pé esquerdo, retraia o punho direito, passando sob o braço esquerdo, até o quadril direito e gire o punho esquerdo para baixo em um movimento de rasgar do lado de fora do ombro direito para um bloco de nível inferior esquerdo. 23. Avançar com um movimento deslizante com o pé direito em um cavalo68. Habitualmente, há um kiai nesse ponto do kata. [Nota do tradutor.] 69. É difícil distinguir entre "executar" e "assumir a posição" neste caso e no Movimento 19. "Execução" ou "impulso" implica um ataque, enquanto "assumir a posição" implica colocar o mão para fins de proteção. [Nota do tradutor.] JION 1



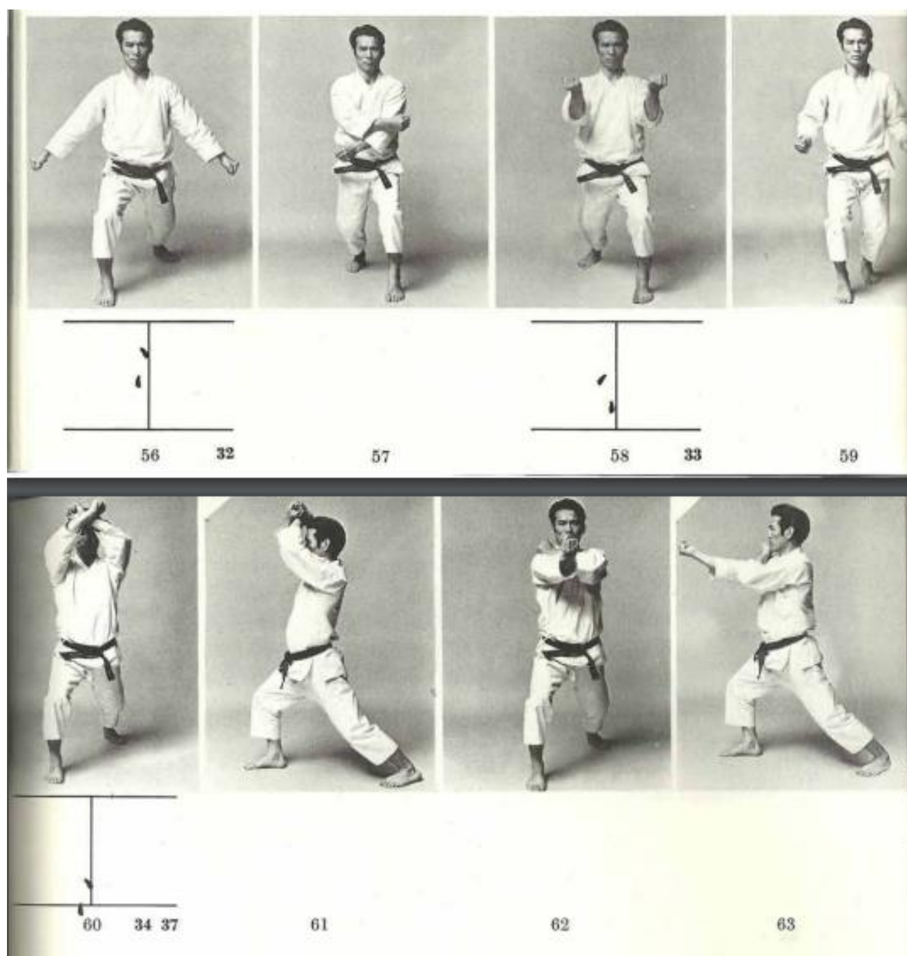
postura de equitação, gire na palma da mão direita do lado em um bloco de nível médio; no final do quarteirão, o ombro direito está voltado para a frente e o corpo está em uma divertida posição semi-voltada. O punho esquerdo é retraído para o quadril esquerdo. 24. Avançando em um movimento deslizante com o pé esquerdo em uma posição de equitação (corpo voltado para a direção oposta à do Movimento 23), gire a palma da mão esquerda para o lado para executar um bloco de nível médio. No final do movimento, o ombro esquerdo é direcionado para a frente e o corpo está em uma posição de halacing total. O punho direito foi retraído para o quadril direito. Este movimento é a imagem espelhada do Movimento 23.



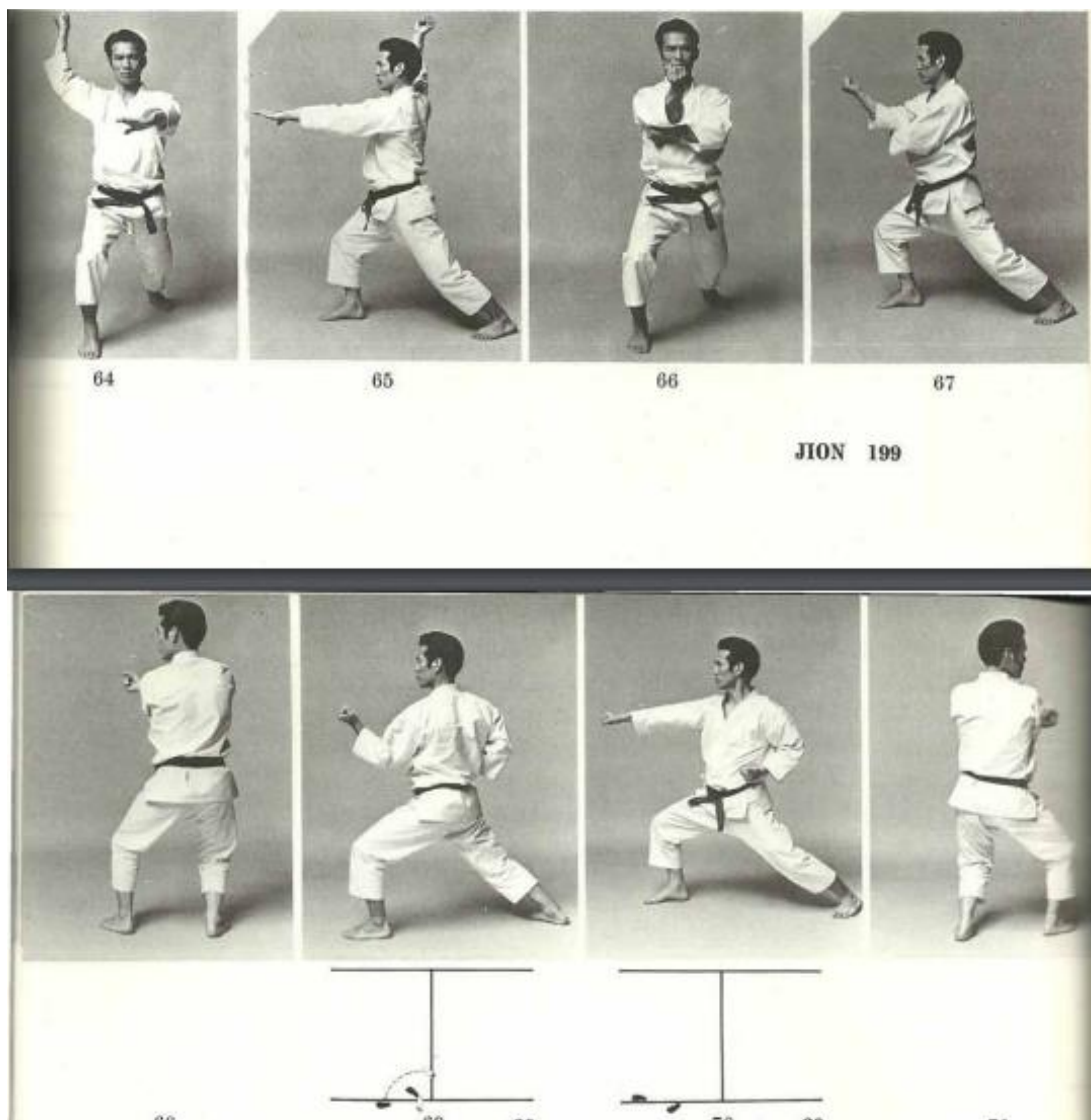
25. Avançando com um movimento deslizante do pé direito em uma posição de corrida a cavalo, gire a palma da mão direita para dentro a partir do lado para executar um bloco de nível médio. Esse movimento é idêntico ao Movimento 23. 26. Girando com o pé direito, gire 90 graus para a esquerda (sentido anti-horário) para colocar o pé esquerdo no ramo esquerdo da Linha 1 e dobre ligeiramente o joelho direito para assumir uma posição de costas direita. Ao mesmo tempo, em um movimento rasgado dos braços, execute um bloqueio de nível superior direito com o punho direito e um bloqueio de nível inferior com o punho esquerdo, os braços começando com o direito cruzados sob o esquerdo e o rosto voltado para a esquerda . 27. Deslizando o pé direito para a esquerda e endireitando-se com os pés tocando em uma posição de pé juntos, enquanto olha para a esquerda, dobre o cotovelo esquerdo para formar um ângulo reto, segurando-o à esquerda e coloque o punho direito , com os dedos para cima, na superfície interna do cotovelo esquerdo. Este é o bloco de nível superior de duas mãos para o lado esquerdo. 28. Mantendo o pé esquerdo no lugar, deslize o pé direito para a direita ao longo da Linha 1



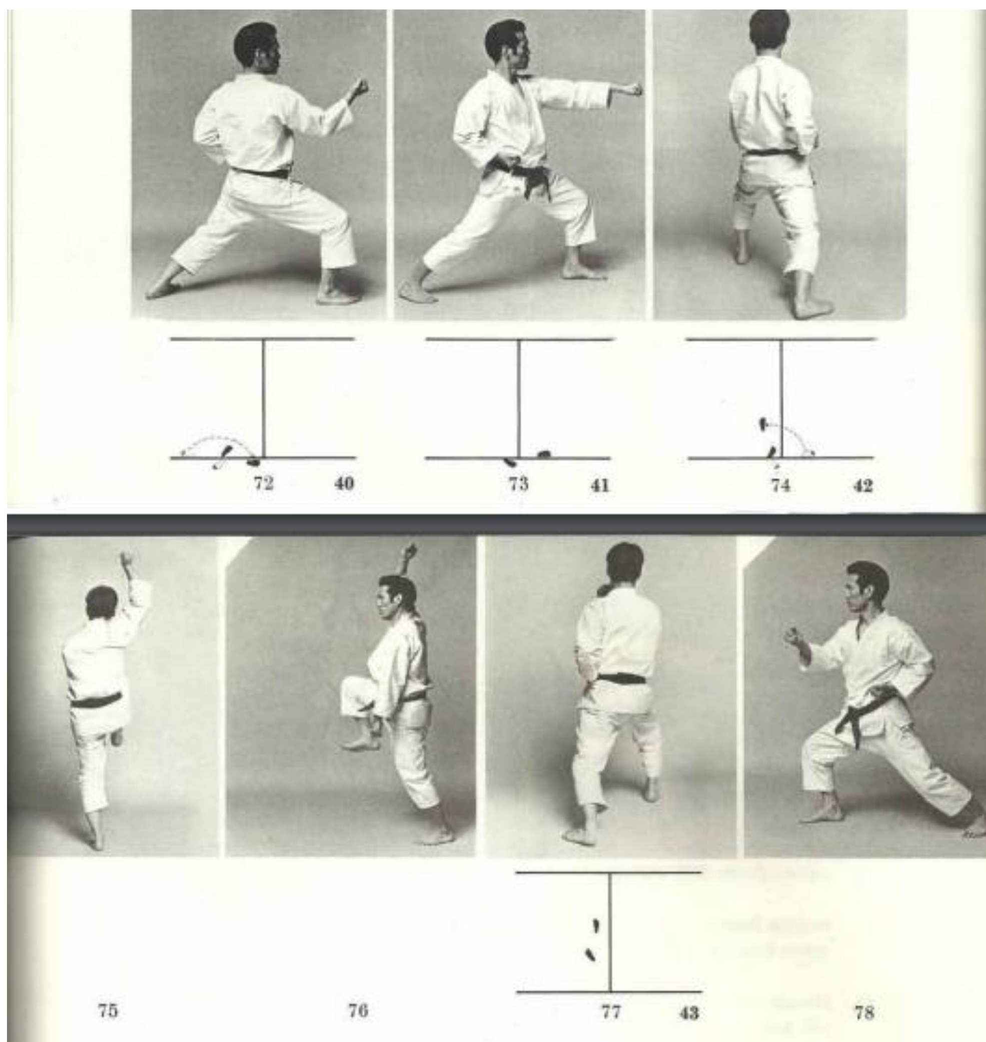
into a left back stance, at the same time executing, with a ripping motion, an upper level block with the left fist and a lower level block with the right, the motion starting with the left fist below the right. The face is directed to the right. 29. Slide the left foot to the right and stand upright with the feet touching in the feet-together stance. At the same time, assume the posture of a twohanded upper level block to the right, as shown in figure 50. This movement is the mirror image of Movement 27. 30. Without moving the feet, face straight ahead and slowly lower the fists to the sides, making an opening block with the right hand inside as the fists cross on the way down. 31. Facing along Line 2, leap forward onto the right foot, drawing the left foot up behind the right heel. Land, as shown in figure 54, with the hips lowered and the wrists crossed, the right above the left, to block with the wrists against a lower level kick.



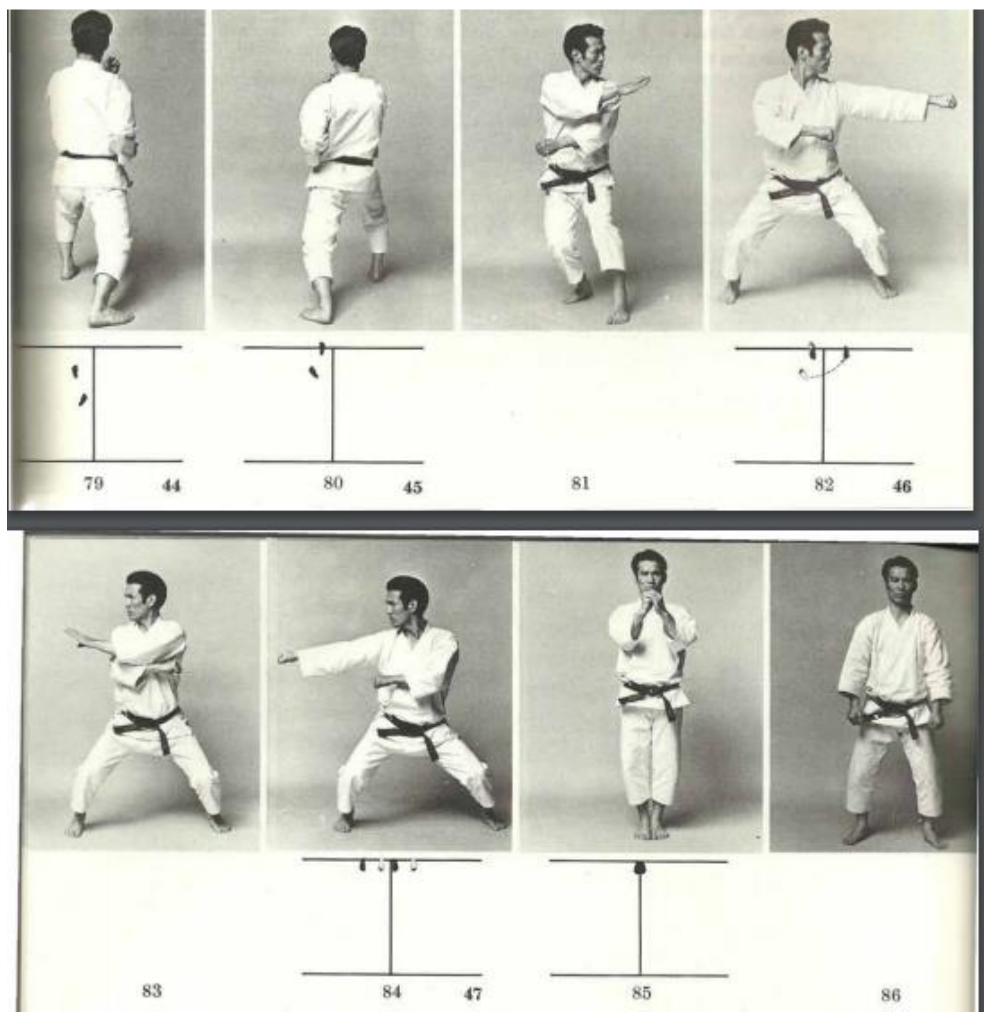
32. Mova o pé esquerdo um passo para trás, gire os dois punhos da posição dos pulsos cruzados em direção à parte de trás de cada lado. Nesse movimento, o chute do oponente foi agarrado pela mão esquerda ou direita e está sendo puxado para esse lado. 33. Sem mover o pé direito, dê um passo à frente com o pé esquerdo e, simultaneamente, execute um bloco de abertura de nível intermediário, o pulso direito cruzando primeiro dentro da esquerda e os dois se separando. 34. Avançando com o pé direito em uma posição frontal, levante os dois punhos sobre a testa, o direito à frente da esquerda, em um bloco de tesoura de nível superior, como mostra a figura 60. Observe que os três movimentos anteriores foram projetados fornecer uma combinação engenhosa de técnicas envolvendo os níveis inferior, médio e superior, permitindo assim uma gama muito interessante de possibilidades. Aqueles que desejam estudar karatê devem procurar esses pontos no kata e trabalhar para apreciá-los.



35. Sem sair da posição anterior, ataque o rosto do oponente com o punho direito. 36. Sem mover o corpo, bloqueie simultaneamente com a palma da mão esquerda, cobrindo o ataque do oponente e levante o punho direito por cima do ombro direito, dobrando o cotovelo direito. 37. Ataque diretamente à frente com o punho direito nas costas do filtro do oponente. No final do ataque, o cotovelo direito está apoiado na superfície superior do pulso esquerdo, que a cerveja trouxe por baixo. Consulte a figura 34 de Tekki Shodan. Os movimentos 35 a 37 devem ser executados rapidamente em um único movimento contínuo, uma vez que tenham sido bem aprendidos. 38. Girando no sentido anti-horário com o pé direito, chegando ao lado do ramo direito da Linha 3 e assumindo uma postura frontal, execute um bloqueio do antebraço no nível médio esquerdo. 39. Avance o pé direito ao longo deste ramo da linha de movimento, retirando simultaneamente o punho esquerdo do quadril e executando um ataque frontal direito no nível médio.



40. Gire para a direita no pé esquerdo, virando-se na direção oposta ao longo da Linha 3 e, simultaneamente, execute um bloqueio no antebraço no nível médio direito e puxe o punho esquerdo para o quadril. 41. Avance para uma posição frontal com o pé esquerdo, puxando simultaneamente o punho direito para o quadril e atacando com um ataque frontal esquerdo no nível médio. Os quatro movimentos anteriores, envolvendo a mesma técnica para a esquerda e para a direita, são executados de maneira semelhante. 42. Girando para a esquerda com o pé direito, suba na Linha 2 com o pé esquerdo em uma posição frontal, de frente para essa linha, enquanto executa simultaneamente um bloco descendente com o punho esquerdo e puxa o punho direito para o quadril direito. 43. Levantar alto o punho direito e o pé, como mostra a figura 75, bate fortemente com o pé direito, golpeando simultaneamente o braço de ataque do adversário com o bloco de martelo direito. 44. Levantando alto o punho e o pé esquerdo, golpeie o oponente com o pé esquerdo e bloqueie seu ataque de nível superior para baixo com o pulso esquerdo.



45. Levantar alto o punho e o pé direito, golpeia simultaneamente o oponente com o pé direito e bloqueia seu ataque de nível superior com o pulso direito. 46. Girando com o pé direito, gire no sentido anti-horário para colocar o pé esquerdo na linha 1. Simultaneamente, cruze o braço direito sobre a esquerda, com os dedos dos dois punhos para baixo. Então (voltado para a esquerda), com um movimento deslizante para a esquerda e um movimento rasgado das mãos, estenda o punho esquerdo para a esquerda e puxe o punho direito para uma posição na frente do peito, como mostra a figura 82. 47 Na imagem espelhada do movimento anterior, cruzando o braço esquerdo sobre o direito, execute um movimento deslizante para a direita e, com um movimento rasgado das mãos, estenda simultaneamente o punho direito para a direita e puxe o punho esquerdo para um lado. posição na frente do peito; "O rosto é direcionado para a direita. O significado desses movimentos é agarrar um punho que ataca pelo lado e puxá-lo para dentro, enquanto ao mesmo tempo ataca o lado do oponente em um ponto abaixo do axila. Yame. Lentamente, puxando o pé direito para a esquerda e as mãos para a posição inicial, assuma a postura yči. Formas como Empi, Gankaku e a atual, Jion, são formas finas, assumindo cada vez mais o significado de mais eles são praticados.

TEN NO OTATE DE KATA

O Ten no Kata pode ser chamado de kata introdutório ao treino, e, portanto, é um kata para o treino ser praticado por si mesmo. Sempre imagine um oponente e pratique essa forma de forma diferente. Este formulário é composto de três seções: 1. As partes A a D

consistem nos princípios básicos do impulso. 2. As partes E a G contêm uma combinação do bloco de nível médio e um impulso. Geralmente, há um kiai neste ponto no kata. [Nota do tradutor.]

3. As partes H a J contêm uma combinação de um bloco de nível superior e um impulso. Os princípios básicos do soco de pressão são divididos primeiro em soco frontal e soco reverso, além de serem divididos em ataques de nível médio e superior. As posições incluem natural, frontal, traseira e imóvel. A combinação de bloqueio e impulso de nível médio é usada contra o ataque de nível médio de um oponente bloqueando e combatendo com um impulso. Essa combinação é usada em três das partes. Da mesma forma, a combinação do bloqueio de nível superior e do impulso é usada contra o ataque de nível superior do adversário, empregando um bloqueio de nível superior e combatendo com um impulso e é incluída três vezes no formulário. Ao praticar as combinações de empuxo de bloco, o bloco e o empuxo devem ser praticados primeiro como movimentos separados, conforme mostrado nas ilustrações, mas o princípio da combinação é baseado em um movimento. Depois de aprender os movimentos, eles devem ser executados como um. Em todos os ataques com punho ou lança, o momento do foco (kimete, literalmente, golpe decisivo) deve ser acompanhado por um vigoroso kiai. Sempre imagine um oponente diante de você e execute a forma com força total, mantendo os olhos fixos no oponente imaginado e sua mente alerta à presença dele. A. Ataque frontal de nível médio. Y6i. Assuma a postura natural, como mostra a figura 1, estabelecendo e mantendo o poder na parte inferior do abdômen e em pé com calma, pronto para reagir a qualquer circunstância.

1. Execute um soco frontal direito no nível médio. O punho pode, no começo, ser puxado de volta para o quadril antes de empurrá-lo para fora, mas deve-se ter em mente que, depois que a técnica é aprendida, o impulso deve começar a partir da posição yoi do punho. A postura é fronto

2. Volte à posição yoi. Este movimento é executado lentamente.

3. Execute um perfurador frontal esquerdo (veja a figura 3).

4. Volte à posição yoi.





B. Punção frontal de nível superior.

1. Esse movimento é igual ao de Al acima, exceto que o ataque é

um ataque de nível superior.

2. Este movimento é semelhante ao A2 acima.

3. Este movimento é semelhante ao de Bl, exceto que o punho esquerdo é usado

em vez da direita, como mostra a figura 5.

4. Este movimento é semelhante ao A4 acima.

O. Soco reverso de nível médio.

1. Execute um soco reverso à direita, como mostrado na figura 6. Enquanto estiver avançando com o pé esquerdo, empurre o punho direito para fora em um soco reverso.

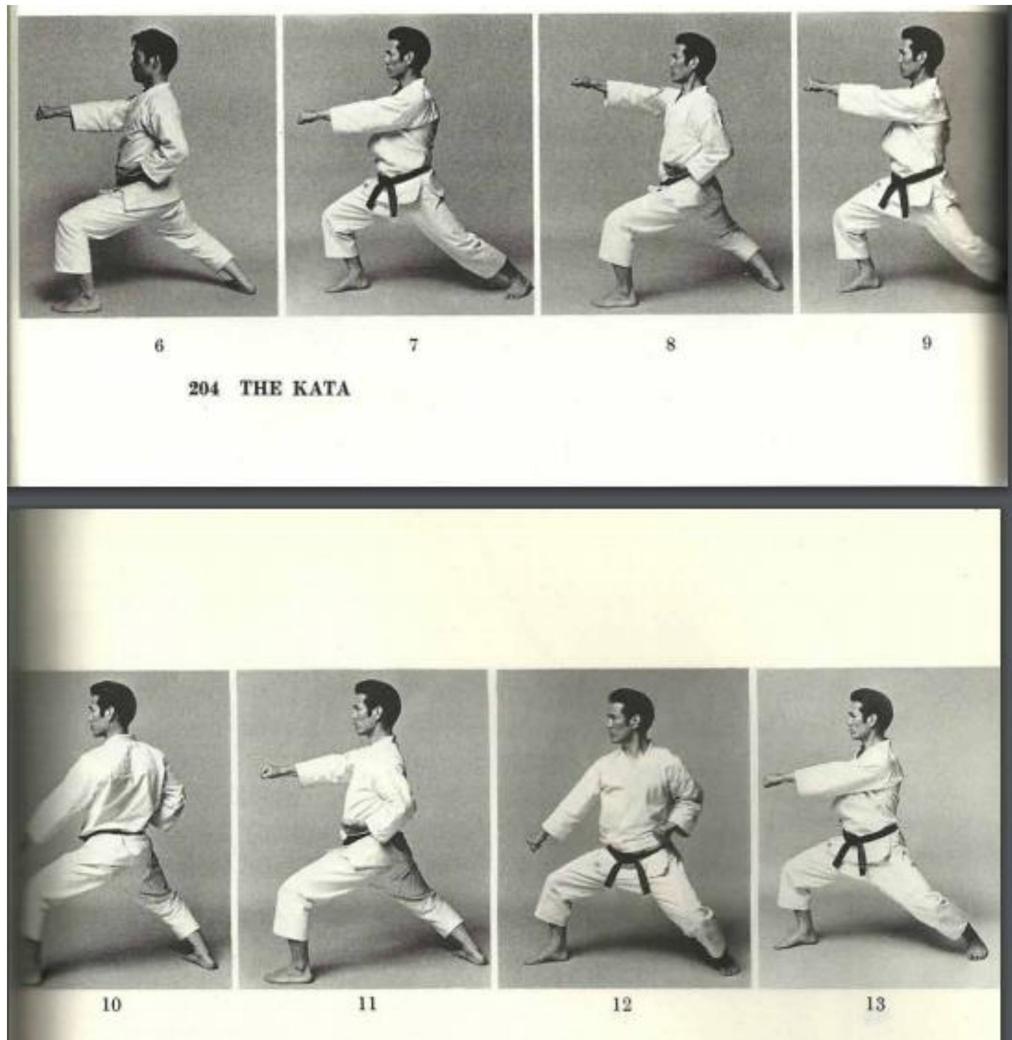
2. Volte à posição yoi.

3. Execute um soco reverso de nível médio esquerdo.

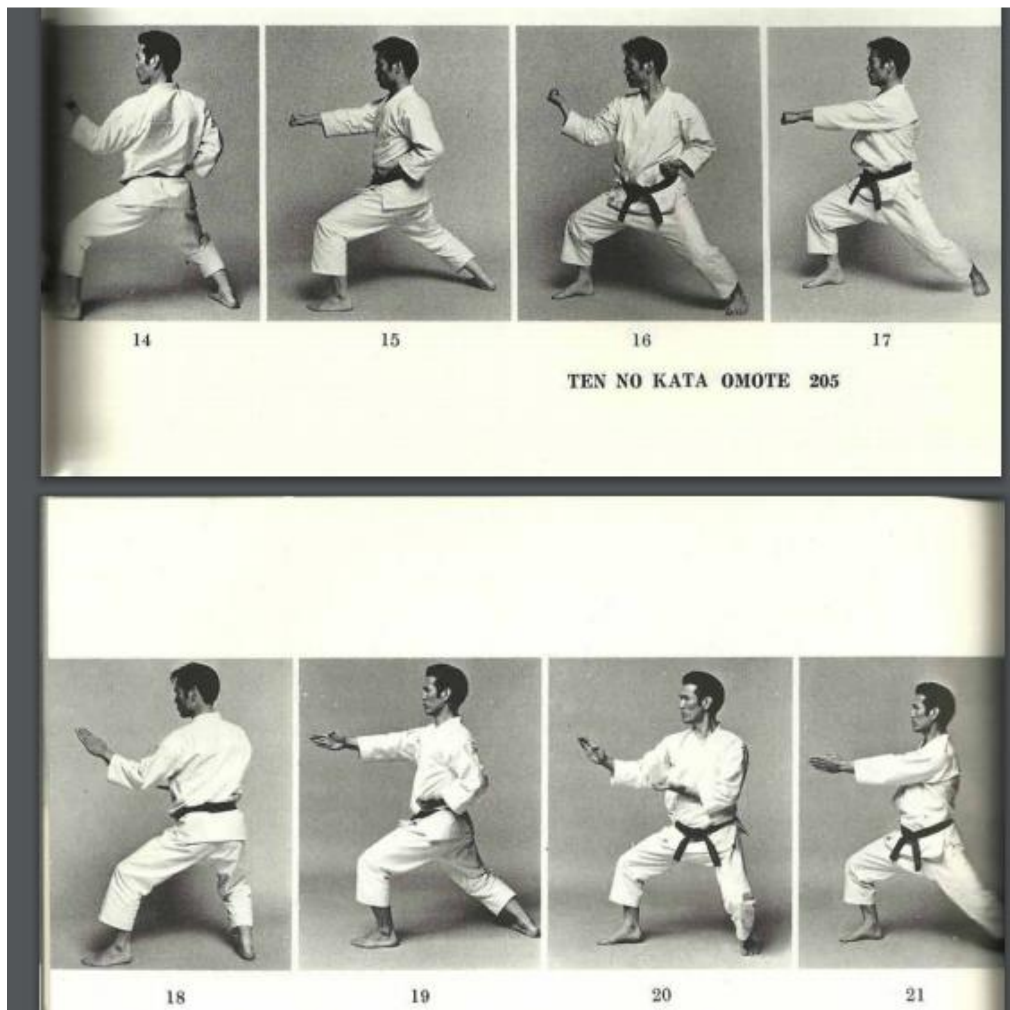
4. Volte à posição yoi.

D. Punção reversa de nível superior. Esta série é idêntica à de C, exceto que

os ataques são ataques de nível superior (ver figuras 8 e 9).



E. Bloqueio, ataque de nível médio. A partir desta série (até a série J), seis movimentos são indicados em cada caso, apesar de praticar uma combinação de ataque em bloco, pois um único movimento os reduz a séries de quatro. 1. Dê um passo para trás com o pé direito para assumir uma posição imóvel esquerda, executando ao mesmo tempo um bloqueio do amanhecer esquerdo, como mostra a figura 10. Imaginando um ataque ao nível do abdômen inferior ou do plexo solar, um está bloqueando para baixo com o punho esquerdo . 2. Execute um soco reverso de nível médio, como mostrado na figura II; após a prática repetida, 1 e 2 serão executados em um movimento. 3. Volte à posição yoi. 4. e 5. Estas são as imagens espelhadas dos movimentos 1 e 2, respectivamente. 6. Volte à posição yoi. F. Nível médio [antebraço. bloco, soco reverso de nível médio. A sequência é idêntica à de E, exceto que o bloco do amanhecer é alterado para um bloco de antebraço de nível médio, conforme mostrado nas figuras 14 e 16.



G. Bloco de mão de espada de nível médio, mão de lança de nível médio.

1. Solte o pé direito para trás para assumir uma postura de costas esquerda e execute um bloco de mãos de espada de nível médio, conforme mostrado na figura 18.

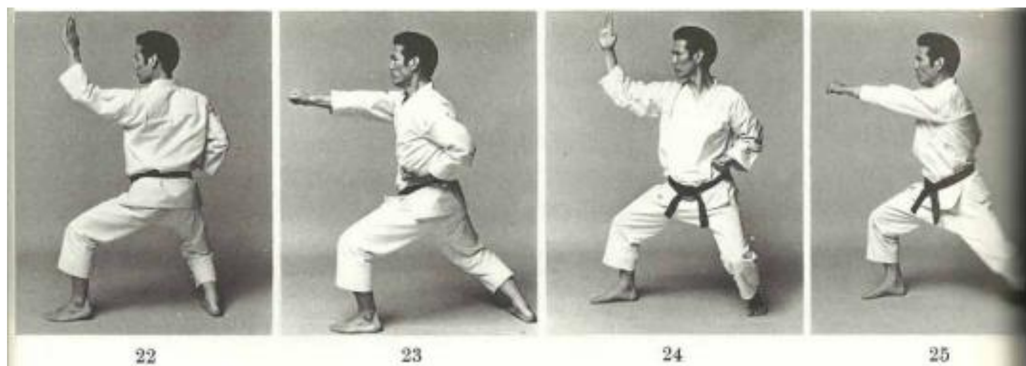
2. Ataque com a mão direita da lança, como mostra a figura 19, prestando atenção especial à mudança da postura traseira para a postura imóvel.

3. Volte à posição yoi.

4. e

5. Estas são as imagens em espelho de 1 e 2, respectivamente.

6. Volte à posição yči. Nas séries H a J, os movimentos análogos a 4 a 6 aqui serão omitidos das descrições. H. Bloco oscilante de nível superior com mão de espada (shuti5-barai), ataque de nível superior. 1. Solte o pé direito para trás e execute um bloco de mão de espada no nível superior esquerdo



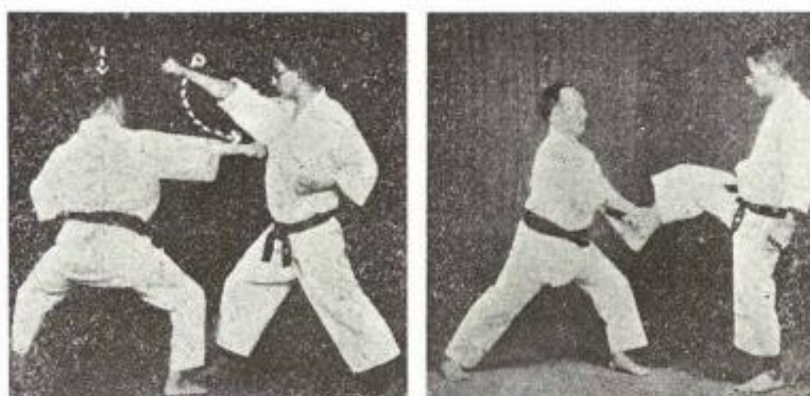
O ponto aqui é evitar o ataque de nível superior de um oponente, deslocando o corpo para uma posição de meia-face enquanto bloqueia o ataque.

2. Execute um soco reverso de nível médio direito.

3. Volte à posição yoi.

CAPÍTULO 5

JOGOS DE ENGAJAMENTO



Demonstrations of kumite. From the first edition.

CAPÍTULO 5 PARTICIPAÇÃO NO SIGNIFICADO DA CORRESPONDÊNCIA

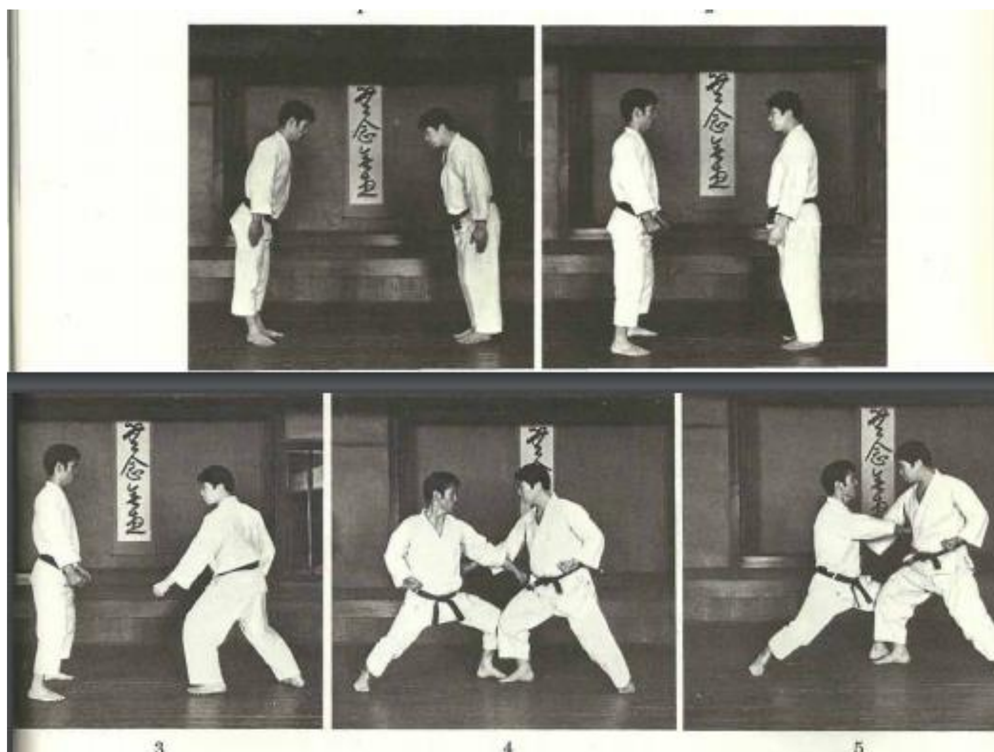
O sparring (kumite) é uma forma usada para aplicar técnicas ofensivas e defensivas, praticadas no kata, sob condições mais realistas, nas quais, por acordo prévio entre os participantes, se aplica técnicas ofensivas e outras defensivas. Pode ser difícil para um jovem espirituoso entender o propósito do kata, então ele achará interessante, depois de obter alguma proficiência no kata, praticar sparring se puder encontrar um parceiro apropriado e uma área de treinamento adequada. No entanto, deve-se enfatizar que o sparring não existe à parte do kata, mas para a prática do kata; portanto, naturalmente, não deve haver influência corrompida sobre o kata da prática do sparring. Quando alguém fica entusiasmado com as lutas, há uma tendência de seu kata se tornar ruim. Até o fim, o karatê deve ser praticado com o kata como método principal e o sparring como método de apoio. Há muito tempo se diz que não há primeira mão (sente) no karatê 'e, quando se executa kata ou kumite, o punho da frente é usado para defesa e o punho preso nas costas é usado para ofender. Consequentemente, imediatamente após (sem um atraso na largura

do cabelo) o bloqueio do ataque de um oponente com o punho frontal, o punho traseiro é usado para destruir o oponente. Se, neste momento, houver o menor atraso no movimento, alguém será forçado inevitavelmente à situação de manter um papel defensivo. A frase japonesa no go sen sen taru significa simplesmente "defesa é igual a ofensa". Isso deve dar uma ideia do relacionamento entre defesa e ataque. No entanto, há momentos, dependendo do momento, ou se ajustando a uma situação em mudança, em que a mão defensiva se torna uma mão ofensiva. Isso é chamado de "hente" ("troca de mãos") e, freqüentemente, em casos reais, é mais eficaz do que o uso ortodoxo. O uso efetivo dessa técnica indicará o nível técnico de cada um. A mão da frente em defesa e a mão em posição ofensiva são contrastadas de várias maneiras: mão da frente (defensiva) mão da retaguarda (ofensiva) mão da morte (shi-te) mão da vida (katsu-te) mão da vida (me-te) mão masculina (o-te) mão yang (yi5 no te) mão yin (em no te) mão normal (sei no te) mão irregular (ki no te) Foi dito pelos mais velhos que "a essência do combate está entre o sei e o ki [ou o regular e o irregular] e sem atingir a habilidade 1. O significado é que no karatê não há vantagem para quem dá o primeiro ataque. [Nota do tradutor.]

de transformar sei em ki e ki em sei como alguém pode alcançar a vitória? "E também:" Como yin e yang não têm começo, e movimento ou não movimento não aparecem, quem pode vencer, mas quem conhece o Do [Way] ? "; portanto, como a essência do karatê é encontrada verdadeiramente entre ki e sei ou entre in (yin) e yo (yang), aqueles que estudam karatê devem diligentemente refletir sobre essas palavras. Uma técnica que foi chamada de uma das técnicas secretas do karate é o salto triangular (sankaku tobi) .Esta técnica é usada para escapar de situações críticas e de morte, como estar à beira de um penhasco alto em combate e reverter repentinamente as posições saltando de maneira triangular e ganhando a ofensiva. Não é, como comum e erroneamente descrito nas ruas, uma técnica em que alguém pula indiscriminadamente. Aprenderá essa técnica com treinamento prolongado. Há o Ten no Kata Ura, engajamento triplo. (Sambon-g'umite), engajamento único (ippon-gumite) como treino básico, e há fr ee (jiyu kumite) para jogos de treino.

SPARRING BÁSICO TEN NO KATA URA

Ten no Kata Ura é a primeira forma de prática na qual um oponente está envolvido. Até o momento, um oponente era apenas imaginado no treinamento, mas com um oponente real envolvido, havia algum perigo e ao mesmo tempo mais seriedade. Assim, um cuidado extra em manter uma postura correta e parar o punho a uma polegada do ponto vital se torna extremamente importante. No início da apresentação, ambas as partes estão de frente uma para a outra com uma distância adequada entre elas, e não se deve esquecer de se curvar ao oponente com um espírito humilde. Isso também se aplica ao final do desempenho. As seis partes desta porção ura dos Dez no Kata consistem nas partes E a J da porção omota do kata organizadas de modo que possam ser executadas juntas por duas pessoas. Ao praticar, os parceiros devem preparar-se para assumir alternadamente as partes atacantes e defensoras. Os parceiros atacantes e defensores devem exercer força suficiente



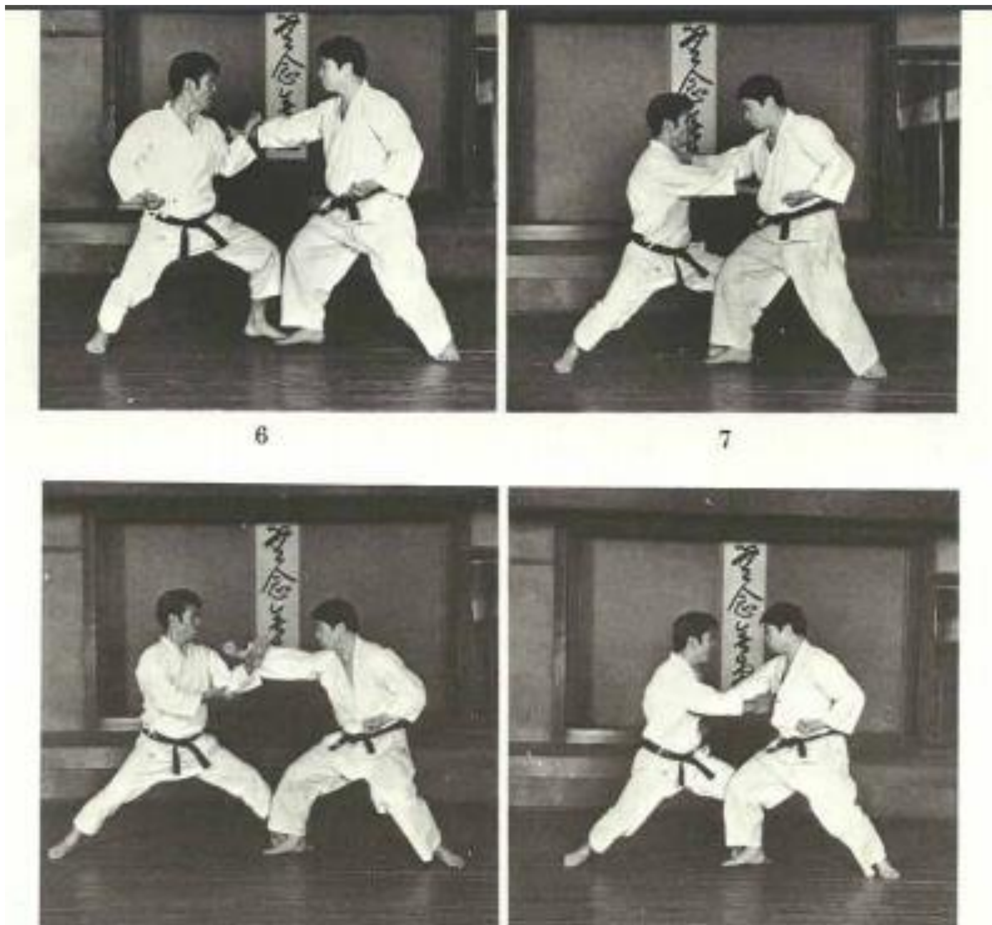
no abdome inferior (tanden) e emitem um kiai no momento em que as técnicas são aplicadas. Ao executar, tanto o atacante quanto o defensor devem se esforçar com seriedade, ao máximo possível. A intenção de alguém deve ser praticar para que o bloqueio e o ataque sejam executados como um movimento. A distância a ser mantida entre os oponentes deve ser cuidadosamente estudada. A. Bloco do amanhecer, soco reverso de nível médio.

1. Atacante (tsuki-te): Execute um soco frontal de nível inferior ou médio, juntamente com um kiai (veja a figura 3). Defensor (uke-te): dê um passo para trás com o pé direito e execute um bloco descendente com o braço esquerdo. Isso é chamado de "bloco interno". Ao recuar com o pé esquerdo e bloquear com o braço direito, é chamado de "bloco externo". As fotos de A a F são todas mostradas com o bloco interno, mas o bloco externo também deve ser praticado.

2. Defensor: Execute um soco reverso de nível médio com o punho direito. Depois de aprender bem as técnicas, todos os movimentos uke de 1 e 2 devem ser executados em um movimento contínuo, como no omote de Ten no Kata. Neste momento, o defensor não deve permitir ao atacante a chance de golpear com o punho esquerdo. Os movimentos de bloqueio e ataque devem ser um movimento contínuo. Além disso, é preciso descobrir uma maneira de destruir o equilíbrio do oponente. Por outro lado, o atacante deve se lembrar de manter o equilíbrio mesmo depois de ter o ataque bloqueado e estar pronto para atacar novamente instantaneamente.

3. O atacante e o defensor retornam à posição yči. 4, 5 e 6. Como no omote de Ten no Kata, execute os movimentos acima com o lado oposto; então ambos os oponentes retornam à posição yoi. (Nas seções a seguir, de B a H, os movimentos do lado oposto não serão explicados.) B. Nível médio no interior do bloco do antebraço, soco reverso no nível médio. 1. Atacante: Execute um soco frontal direito no nível médio. Defender: Execute um nível médio esquerdo no bloco lateral do antebraço, como mostrado na

figura 6. 2. Defender: Execute um soco reverso de nível médio, como mostrado na figura 7. 3. Volte à posição yoi.



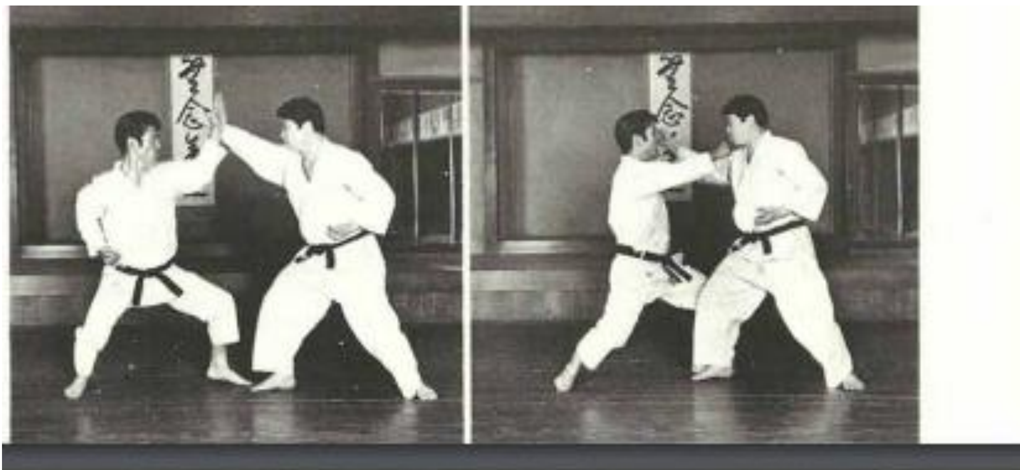
6 7

C. Bloco de mão de espada de nível médio, mão de lança de nível médio.

1. Atacante: Execute um soco frontal direito no nível médio. Defensor: Dê um passo para trás com o pé direito e com a mão esquerda da espada, bloqueie o pulso do oponente. Assumindo uma postura de costas, esteja pronto para dar um chute na virilha do oponente ou no plexo solar com o pé esquerdo. Consulte a figura 8.

2. Defensor: Estendendo os quatro dedos da mão direita, empurre a parte central do oponente, conforme mostrado na figura 9. Mude da posição traseira para a posição imóvel.

3. Ambos retornam à posição yči. D. Bloco da mão da espada de nível superior, soco reverso de nível superior. 1. Atacante: Execute um soco frontal direito superior.



Defensor: Dê um passo para trás com o pé direito e, com a mão esquerda da espada, bata no pulso ou no antebraço do oponente. Consulte a figura 10.

2. Defensor: execute um soco reverso de nível superior direito ou segure o pulso do oponente e execute um soco reverso de nível superior enquanto puxa o oponente.

4. Ambos retornam à posição yoi.



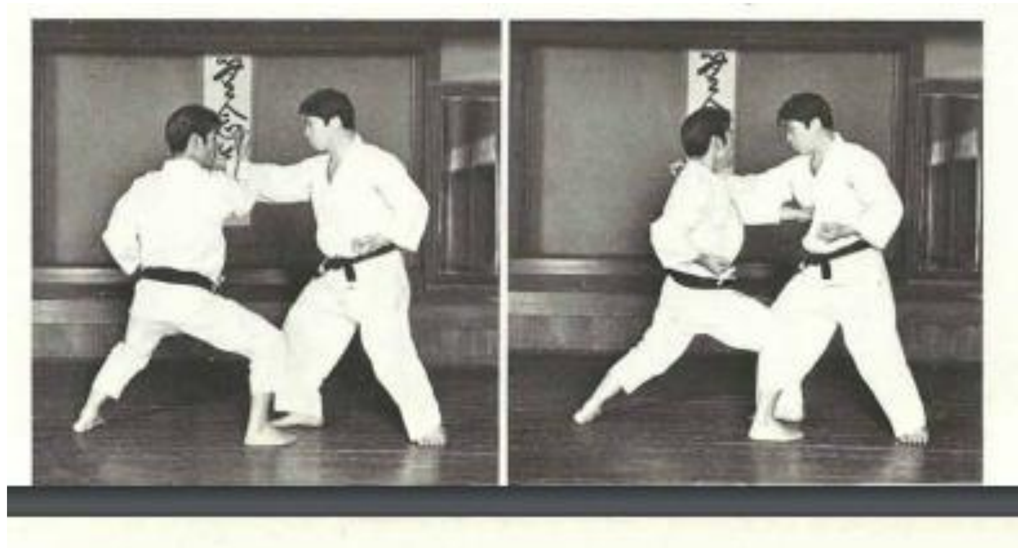
E. Bloco ascendente de nível superior, soco reverso de nível médio.

1. Atacante: Execute um soco frontal de nível superior direito. Defensor: abaixando os quadris e recuando com o pé direito, execute um bloco ascendente de nível superior com o braço esquerdo. A intenção aqui é atingir a axila chinor do oponente. Consulte a figura 12.

2. Defensor: Execute um soco reverso de nível médio com o punho direito. Consulte a figura 13.

3. Ambos retornam à posição yoi. F. Bloco de martelo de ferro de nível superior, punção reversa de nível médio. 1. Atacante: Execute um soco frontal de nível superior direito. Defensor: Dê um passo atrás com o pé esquerdo e, levantando o punho direito, bata no

braço do oponente com o pulso. O sentimento aqui é acertar o rosto do oponente com o punho direito levantado, prosseguir com um bloqueio para o oponente



braço e ataque o plexo solar do oponente com o cotovelo ao mesmo tempo. Consulte a figura 14.

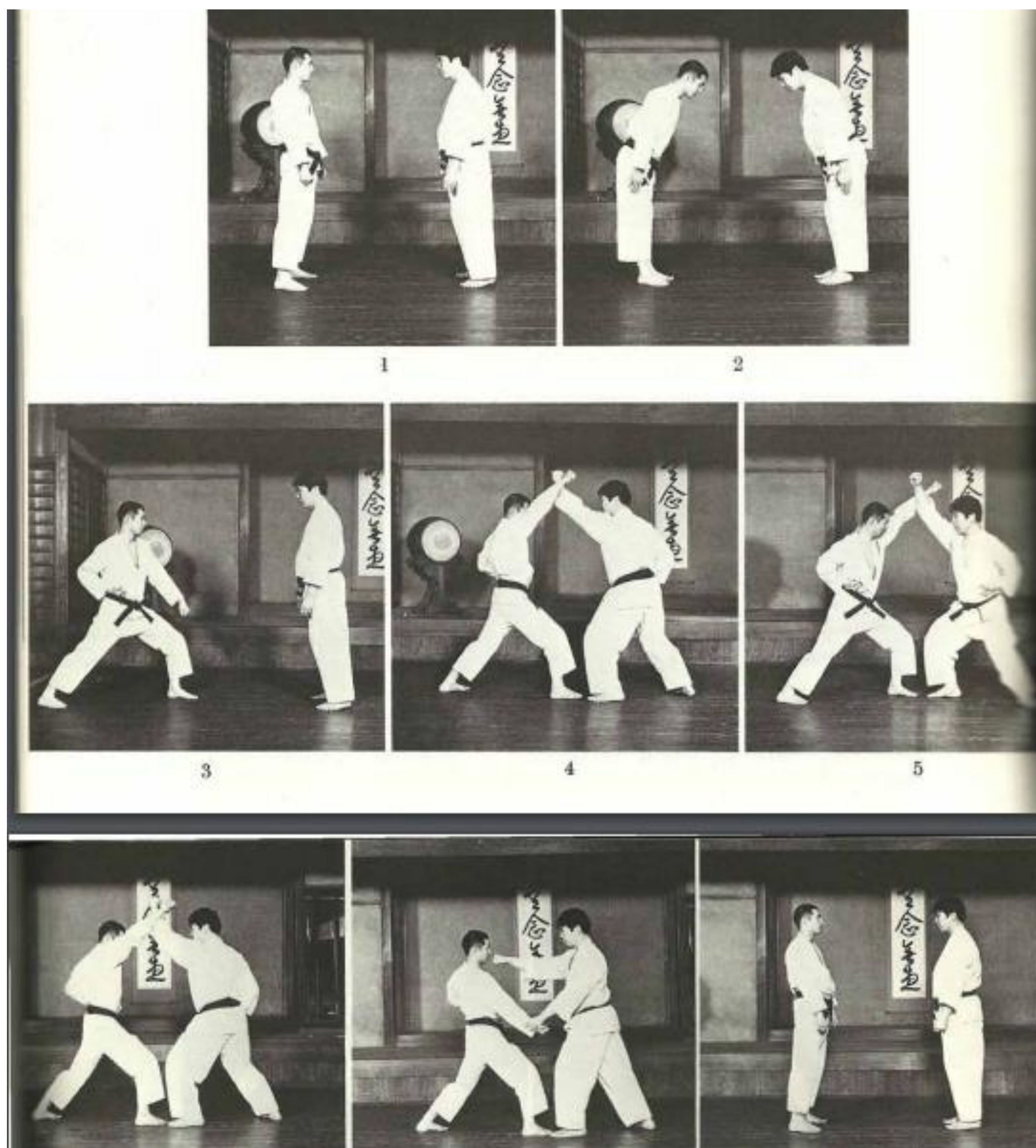
2. Defender: Execute um soco reverso de nível médio com o punho esquerdo. Consulte a figura 15.

3. Ambos retornam à posição yoi.

MATERIAL TRIPLO DE ENGAJAMENTO (SAMBON-KUMITE) C

onforme mencionado no Ten no Kata, os oponentes se curvam um após o outro após assumir posições com uma distância apropriada entre eles. Depois disso, sob o comando de yoi, o atacante dá um passo para trás com o pé direito para assumir a postura de quadra descendente enquanto o defensor mantém sua postura natural, como mostra a figura

3. Nesse momento, o atacante deve entrar com a intenção de não permitindo ao oponente a oportunidade de bloquear seu golpe, e ao mesmo tempo é importante que o defensor esteja preparado para reagir adequadamente a qualquer ataque; a atenção não deve ser distraída pela preocupação com a correção do formulário



Nas contagens seguintes de um, dois e três, o atacante avança empurrando para o nível superior, médio ou inferior, em qualquer ordem que tenha sido acordada antes do início do triplo combate. O defensor dará um passo para trás, praticando bloqueios como subida de nível superior, descida de quadra e assim por diante, e ao mesmo tempo que o último bloco, com a contagem de três, ele também atacará os pontos vitais do oponente, como o filtro solar. plexo e assim por diante para o golpe decisivo. Sob o comando de "Yame" ou "Naore", o atacante retira o pé para frente e o defensor levanta o pé de trás, assumindo a postura natural e se encarando, e até o comando de "Yasume" ("descanso") é dado, os oponentes não devem desviar os olhos ou mover seus membros desnecessariamente. Isso é chamado de manter a "mente em reserva"



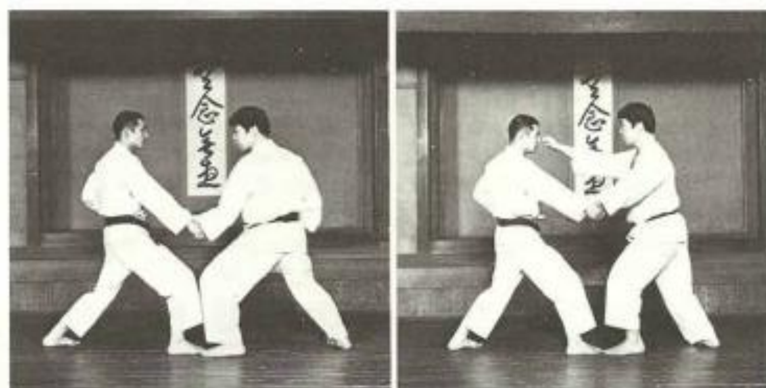
9 10 11



12 13 14



15 16



isso é; preservar a atenção de alguém (literalmente, "mente remanescente" ou zanshin). O engajamento triplo é praticado dessa maneira em uma série de três movimentos alternados: direita, esquerda, direita, um lado e depois o outro. Em seguida, o defensor muda para se tornar o atacante e vice-versa, e a prática continua. O iniciante praticará as técnicas do atacante e do defensor, mantendo o ritmo das contagens de um, dois e três; neste momento, é importante manter a posição correta dos quadris e pernas e corrigir a postura geral, mas à medida que a pessoa melhora gradualmente, a prática de oikomi deve começar. Em outras palavras, em vez de manter o tempo contando um, dois e três, o atacante deve entregar



19



20



21

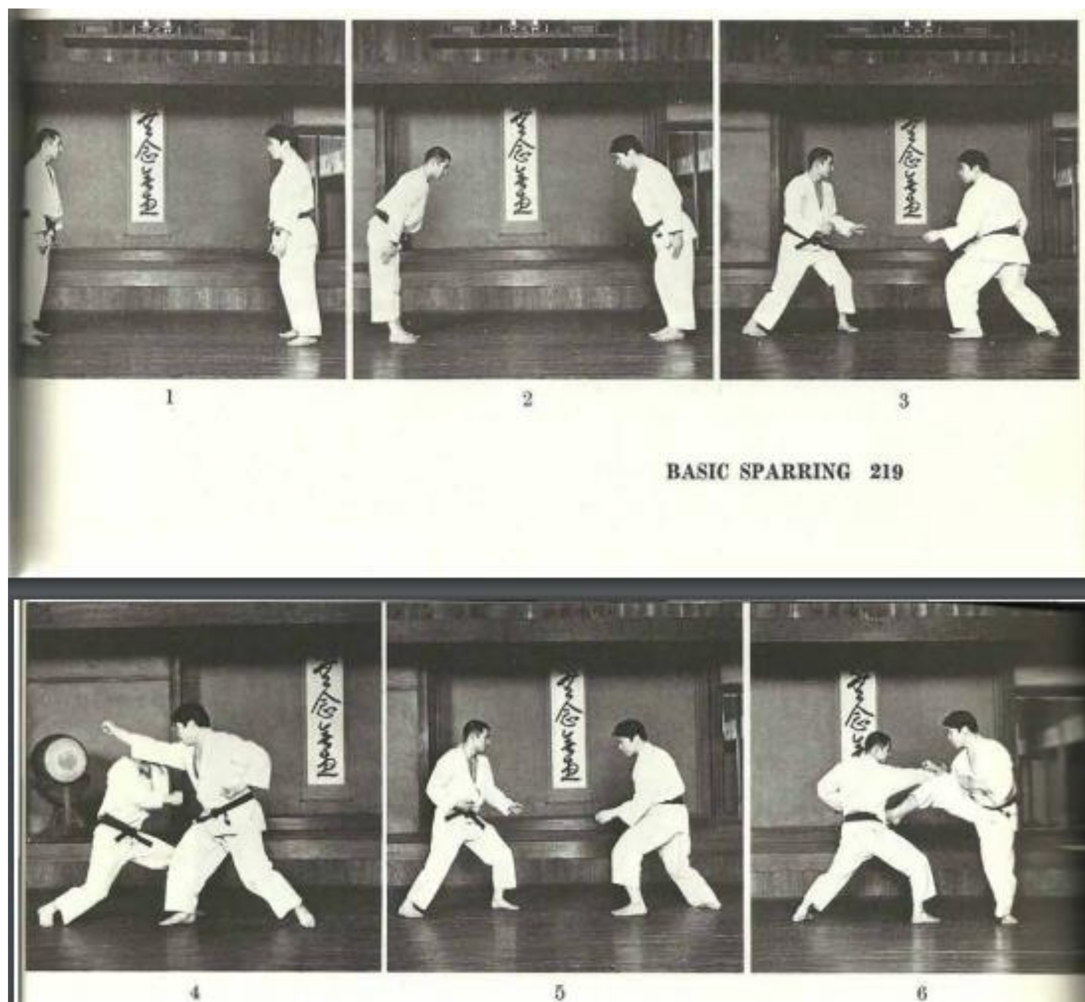


22

sua série de golpes rapidamente para manter a iniciativa, mesmo quando o próprio oponente está tentando tirar a iniciativa. Assim, o atacante pratica sobrecarregar o defensor, não lhe dando nenhuma chance de recuperação; enquanto o defensor deve praticar para aperfeiçoar o controle de seu corpo, a fim de se afastar dos ataques, tentando descobrir por si mesmo a arte secreta de escapar da beira da morte por um fio de cabelo.

ÚNICO MATERIAL DE ENGAJAMENTO (IPPON-GUMITE)

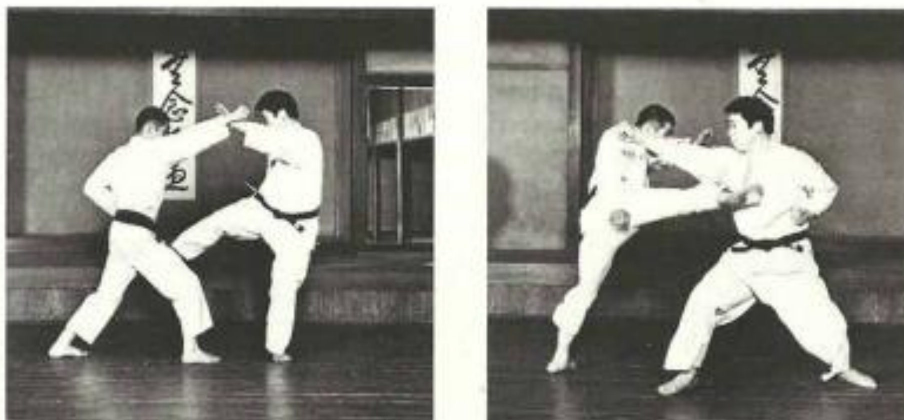
Depois de se curvarem, os oponentes se separam rapidamente, assumindo posições a uma distância apropriada, como mostra a figura 3; o atacante ajustará o ritmo e a distância da respiração e atacará o oponente na área acordada antes da partida. Pode ser o nível superior, médio ou inferior, ou pode ser um ataque de chute. (As técnicas de chute são explicadas em detalhes no capítulo 2.) O defensor se moverá de acordo com a frente, as costas ou os dois lados, usando técnicas de bloqueio e executando rapidamente uma técnica decisiva. Neste momento, o atacante deve experimentar métodos para tornar ineficaz o golpe decisivo do defensor e retornar uma técnica decisiva de



seu próprio. Diferente do triplo combate, o golpe decisivo é realizado após um único ataque. A medição precisa da distância apropriada (ma) é muito importante neste momento.

JOGOS DE CHAMADO

As técnicas de chute foram consideradas uma especialidade do karatê, mas na verdade são menos ortodoxas que as técnicas de mão. Além disso, não se pode esquecer que, no momento do chute, a pessoa estará na posição precária de ficar em pé sobre uma perna; portanto, os chutes devem ser praticados com esse pensamento em mente.



Técnicas de chute contra golpes de punho (tsuki). Quando o oponente ataca com um golpe de punho direito na seção superior, esse ataque é afastado com um bloco de subida de nível superior e seguido de um chute frontal na virilha do oponente com o pé direito. Obviamente, o pé esquerdo também pode ser usado para este ataque. Dependendo da distância do adversário, pode-se avançar ou recuar para chutar. Consulte a figura lo. Quando o oponente ataca com um golpe de punho direito na parte central, uma técnica de chute contra golpes de punho (tsuki). Quando o oponente ataca com um golpe de punho direito na seção superior, este ataque é repelido com um nível superior subindo bloco e seguido com um chute frontal na virilha do oponente com o pé direito. Obviamente, o pé esquerdo também pode ser usado para este ataque. Dependendo da distância do adversário, pode-se avançar ou recuar para chutar. Consulte a figura lo. Quando o oponente ataca com o punho direito na barriga, um

muda para uma posição semi-virada e ataca o oponente com um chute ao redor, apontando para a virilha ou plexo solar. Consulte a figura 2. Quando o oponente atacar a seção superior com um impulso de punho direito, chute para o lado do oponente com um chute de impulso lateral (yoko-geri), cronometrando o ataque para coincidir com o início do ataque do oponente. Consulte a figura 3. 3 4 Quando o oponente atacar com o punho direito na seção superior, abaixe ligeiramente o corpo e, com um chute lateral com o pé direito, chute a cava do oponente (waki kage, um ponto vital) Consulte a figura 4. Técnicas de bloqueio contra chutes. Quando o ataque do oponente bate com um chute frontal com o pé direito, assume uma postura semi-voltada para a direita e, bloqueando o chute com o punho esquerdo, ataca o rosto do oponente ou o plexo solar com o punho direito. Consulte as figuras 5 e 6. Quando o oponente ataca com um chute de impulso lateral no peito ou no plexo solar com o pé direito, assuma uma postura semi-voltada direita e chute os testículos do oponente com um chute frontal, usando o pé direito. Consulte as figuras 7 e 8. Quando o oponente ataca com um chute lateral (yoko-gerikeage), pulando e chutando com o pé direito, assume uma postura semi-voltada para a esquerda e, ao mesmo tempo, ataca o oponente do oponente. testículos com um impulso de punho esquerdo ou um chute frontal com o pé direito. Consulte as figuras 7 e 8.



3



4



5



6



7



8



9



10

Quando o oponente atacar com um chute na lateral do peito direito (mawashigeri) para o lado, tórax ou plexo solar, dê um passo para trás, assumindo uma posição esquerda esquerda e evitando o chute, utilize rapidamente a vantagem de intervir e atacar o lado do oponente com um impulso de punho esquerdo. Consulte a figura 9. Ou pule com o início do chute do oponente e ataque as peças solares do oponente com um impulso de punho direito. Consulte a figura 10. Como as explicações acima se referem apenas aos s básicos

de sparring, é preciso experimentar e praticar outras técnicas de sparring e também praticar uma série de diferentes tipos de ataques e bloqueios.

Sparing livre

Até agora, a prática exigia a designação prévia de atacante e defensor, bem como um acordo prévio sobre o tipo de ataque, limitando-o a ataques de punho nos níveis superior, médio e inferior, além de ataques de chute. Porém, na luta livre (jiyu kumite), não há regras definidas sobre quem será o atacante ou o defensor, e portanto qualquer um pode atacar livremente, mas · há um acordo: os ataques serão interrompidos antes dos pontos vitais , deixando uma margem fina.

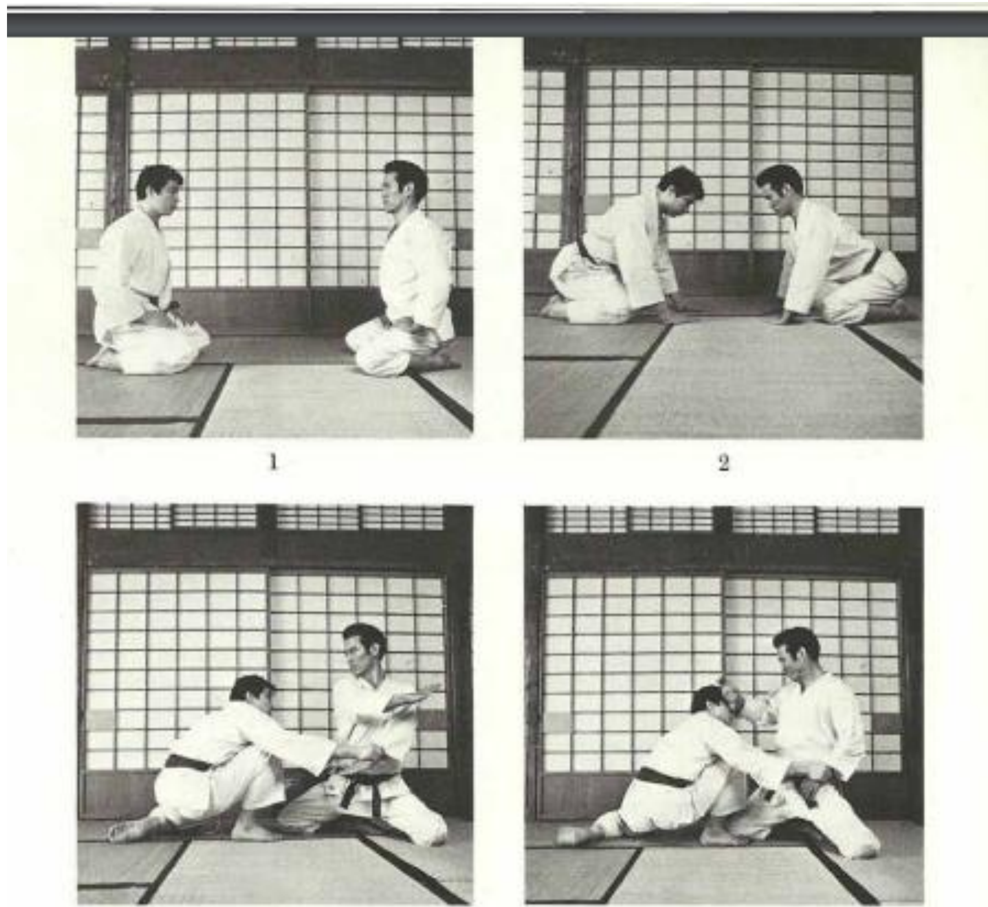


Nesse momento, sem uma prática prolongada e repetida, pode-se facilmente ferir o oponente inadvertidamente; portanto, é preciso lembrar repetidamente a si mesmo para ter muito cuidado com sua capacidade de controlar seus ataques antes de se envolver em uma luta livre. Os alunos iniciantes devem evitar o tempo todo de se envolverem despreocupadamente em treinos livres. Se alguém tiver percorrido a distância e o momento adequados no ritmo, a técnica decisiva poderá ser aplicada e, se fosse uma situação real de combate, o conteúdo seria encerrado, de modo que não é permitido empurrar ou agarrar. Freqüentemente, vemos partidas que se assemelham a brigas de galos, mas as pessoas envolvidas nessas partidas devem ser consideradas como aquelas que realmente não entendem o que é uma partida de noivado grátis; assim, eles não serão capazes de discernir fracamente o nível altamente qualificado de um ataque que nunca perde o ponto vital e que pode ser considerado como a essência da técnica do karatê. Espera-se que o capítulo sobre as máximas do aluno seja minuciosamente estudado e compreendido. Além disso, a partida até a partida de combate único foi um processo de aprendizado de técnicas defensivas e ofensivas, mas no combate livre, as restrições de ação foram levantadas conforme mencionado acima e podem ser comparadas a um duelo real como em outras artes marciais onde todas as técnicas defensivas e ofensivas possíveis podem ser totalmente utilizadas. É importante ter isso em mente e realmente entender o mistério requintado inerente ao engajamento livre.

IAI

A luta que começa com os oponentes ofensivos e defensivos sentados e de frente um para o outro é chamada iai. Portanto, é apenas a aplicação de técnicas básicas, como nas outras formas de envolvimento até agora explicadas. Portanto, as formas básicas e as formas de

treino aprendidas devem ser aplicadas e estudadas por cada indivíduo. Se o engajamento fosse dividido, ele poderia ser dividido em duas situações: ataque vindo de frente e ataque vindo de trás. Estes, por sua vez, podem ser separados em ataques que agarram um pulso, agarram ambos os pulsos, estrangulam etc., e imaginando todos os tipos de ataques, será possível conceber inúmeras variações de contra-ataques. 2 2. O tradutor adicionou explicações e demonstrações para complementar o texto original



UMA

1. Defensor e atacante sentam-se frente a frente. Eles se curvam.

2. O atacante se move em direção ao defensor com a perna direita, segurando o pulso esquerdo do defensor com a mão direita, conforme mostrado na figura

3. a. O defensor vira para a esquerda, deslizando o joelho esquerdo enquanto os quadris e o corpo giram, quebrando o equilíbrio do atacante. Ao mesmo tempo, o defensor puxa o braço direito para o ombro esquerdo.

5. O defensor golpeia com a mão direita a espada na têmpora direita ou no pescoço do atacante. Bl. De uma posição sentada, o atacante avança a perna direita, segurando o


5


6

pulso direito do defensor com a mão esquerda e o braço direito com a mão direita.

2. O defensor gira o pulso direito no sentido horário, sobre os dois braços do atacante e levanta o joelho direito, interrompendo o equilíbrio do atacante.

3. O defensor segue imediatamente com um ataque com o punho esquerdo no rosto do atacante. Consulte a figura 6.


7


8

C

1. Na posição sentada, o atacante se move em direção ao defensor com a perna direita e executa um soco frontal direito no rosto.

2. O defensor bloqueia o soco com um bloqueio ascendente direito

. 3. O defensor pega o pulso direito do atacante com a mão direita e puxa o braço para o próprio quadril direito, girando simultaneamente no joelho direito e levantando o lego esquerdo ReferFigura 8.

4. O defensor soca o lado direito do corpo do atacante com o punho esquerdo. DI. De uma posição sentada, o atacante avança a perna direita e executa um soco frontal direito no rosto, como no IC. Consulte a figura 9. 2. O defensor bloqueia o soco com um bloqueio esquerdo. 3. O defensor pega o pulso direito do atacante com a mão esquerda e



9



10

puxa o braço para o próprio quadril esquerdo, girando simultaneamente e levantando o lego direito

4. O defensor segue imediatamente com um ataque com o punho direito no rosto do atacante.



11



12



13

E

1. O atacante rodeia o defensor sentado por trás, prendendo os braços do defensor ao seu lado, como mostra a figura Il.

2. Erguendo o braço direito e a perna direita, o defensor quebra o aperto do atacante, dirigindo o cotovelo esquerdo ao plexo solar do atacante.

3. O defensor segue com um ataque da mão da espada esquerda na virilha do atacante. FI. De uma posição sentada, o atacante se move em direção ao defensor com a perna direita e

executa um soco frontal direito no rosto. . 2. O defensor evita o soco ao cair para a esquerda, apoia a parte superior do corpo com as palmas das mãos no chão e dá chute em torno do plexo solar do atacante. Consulte a figura 14. GI. De uma posição sentada, o atacante se move em direção ao defensor com a perna direita e executa um soco frontal direito no rosto.

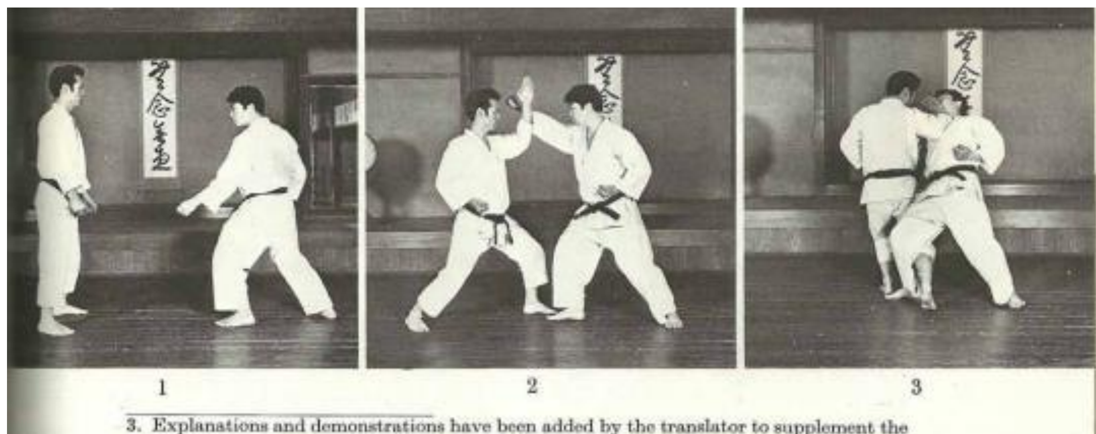

14


15

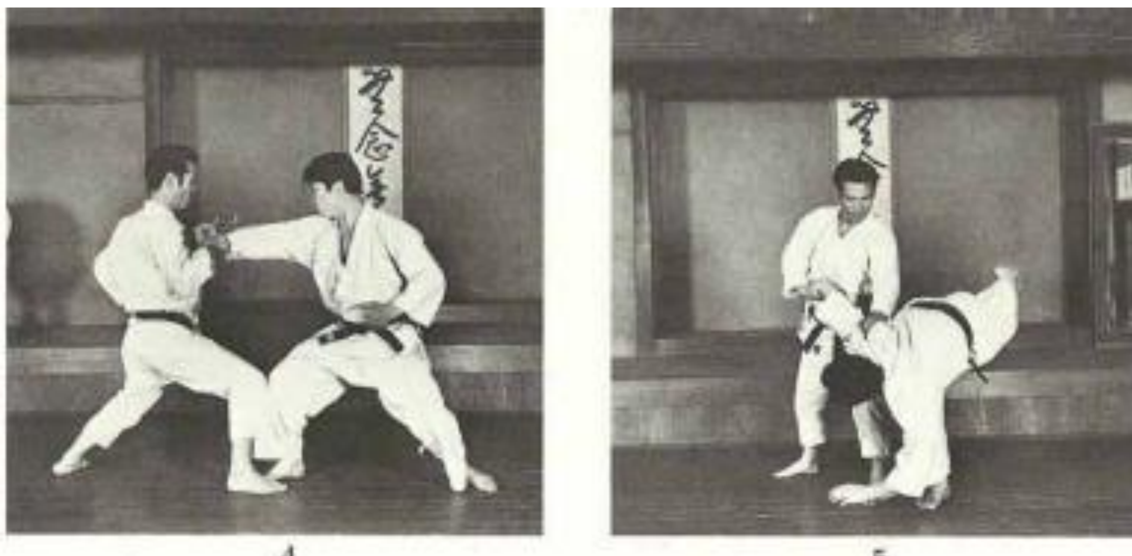
2. O defensor escapa do soco ao cair para trás e levemente para a esquerda, apoia a parte superior do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão e dá um chute de empurrão lateral na barriga. Consulte a figura 15.

TÉCNICAS DE JOGAE (arremesso)

Pode-se dizer que o karatê é uma técnica dura quando comparada à técnica suave do jujitsu, mas a suavidade inclui dureza e a dureza inclui suavidade. Em outras palavras, a suavidade é necessária para se tornar dura, e a dureza é necessária para se tornar suave e, para começar, tanto a suavidade quanto a dureza são uma. Assim, no karatê, bater, empurrar e chutar não são os únicos métodos; técnicas de arremesso (nagewaza) e pressão contra as articulações também estão incluídas. Dependendo da força e habilidade do oponente, nem sempre é necessário usar técnicas poderosas, como bater, empurrar e chutar, mas, ajustando-se à situação, técnicas mais leves, como arremessos, podem ser usadas, e nessa versatilidade existe uma inexprimível saborear. Sejam técnicas de arremesso ou técnicas de pressão nas articulações, existem, como declarado anteriormente na explicação de sparring e iai, inúmeras técnicas, e o importante é ajustar de acordo com o oponente, para que o uso dessas técnicas seja deixado a critério. do pesquisador. É preciso sempre ter em mente que, uma vez que a essência do karatê é encontrada em um único impulso ou chute, e nunca se deve entender ou agarrar um oponente, é preciso ter muito cuidado para não ser derrotado por se preocupar em lançar um oponente ou aplicar uma retenção de punição conjunta. As técnicas de arremesso incluem byobndaoshi, komanage, kubiuxi, kauuoaquruma., Teubameqaeehi, yaridama, taniotoshi, udeuia, sakaieuchi e outras. "Todas essas técnicas devem ser estudadas, referindo-se ao kata básico.



3. O tradutor adicionou explicações e demonstrações para complementar o texto original. 44 Buobudaosh.i (Para derrubar uma tela dobrável) 1. O oponente ataca o nível superior a partir de uma postura de bloqueio para baixo. 2. Bloqueie com a mão esquerda aberta enquanto você recua com o lego direito. 3. Simultaneamente, atrase a perna direita do oponente com a perna direita, ataque o queixo do oponente com a palma da mão direita e varra o lego do oponente.



Komanage (Pião)

1. O ataque do oponente é o nível superior a partir de uma postura de quadra abaixo.

2. Simultaneamente, dê um passo para trás com a perna esquerda e bloqueie a mão do oponente com o pulso direito. Consulte a figura 4.

3. Segure o pulso direito do oponente enquanto coloca a mão esquerda na axila, avançando simultaneamente com o pé esquerdo

. 4. Force o braço do oponente para baixo e para a direita enquanto gira para a direita com o pé esquerdo.



6



7

228 ENGAGEMENT MATCHES





Kubiwa (Para envolver o pescoço)

1. O oponente ataca o nível superior a partir de uma postura de bloqueio.

2. Dê um passo para trás com o pé esquerdo e bloqueie o ataque de nível superior do oponente com o pulso direito, engatando o braço do oponente para baixo e para a direita

. 3. Deslize o pé direito para a frente e ataque simultaneamente o queixo do oponente, como mostra a figura 8

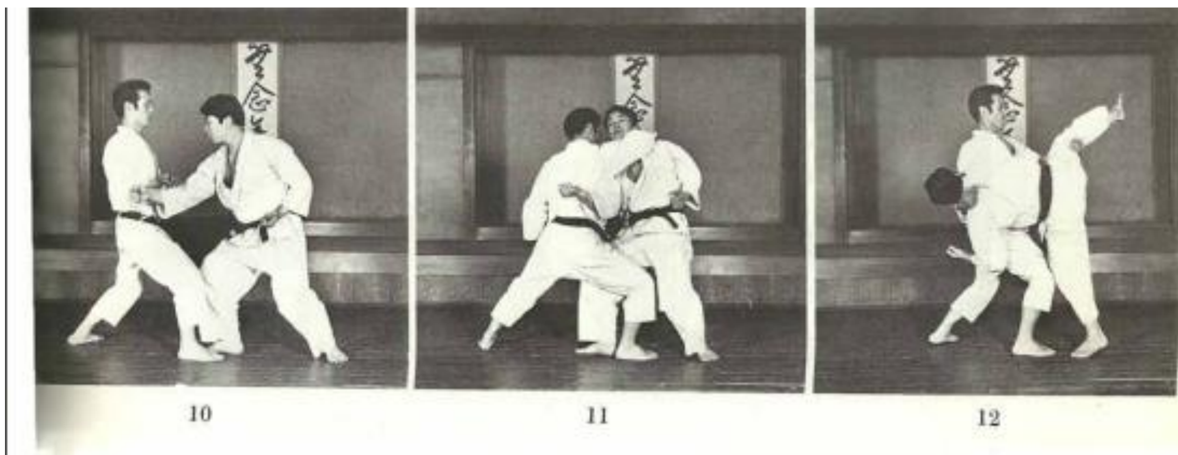
. 4. Enquanto continua a deslizar a perna direita para a frente, envolva o pescoço do oponente com o braço direito. Force a cabeça e a parte superior do corpo do oponente para trás, jogando o oponente no chão. Katawaguruma (roda de Ralf)

1. O oponente ataca o nível superior a partir de uma postura de bloqueio.

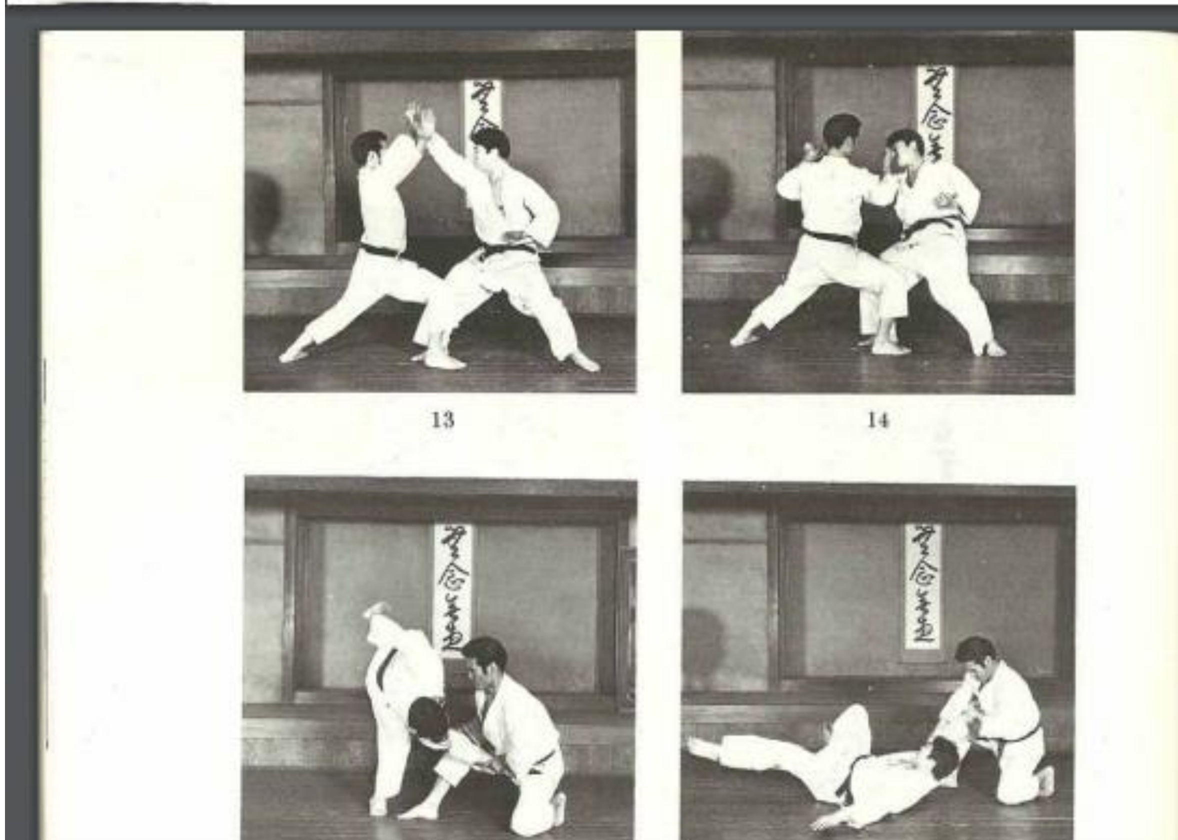
2. Bloqueie o ataque de nível médio do oponente, engatando para baixo com o pulso direito e dando um passo para trás com o lego esquerdo

3. Deslize a perna direita para a frente, dentro da perna direita do oponente, enquanto segura o pescoço do oponente com o braço direito e coloque a mão esquerda sob a coxa direita do oponente.

4. Levante a perna direita do oponente e puxe o pescoço para a direita, levantando e jogando-o. Consulte a figura 12.



10 11 12



13 14

Tsubamegaeshi (andorinha em V)

1. O oponente ataca o nível superior a partir de uma postura de bloqueio.

2. Dê um passo para trás com a perna esquerda enquanto executa um bloco de tesoura de nível superior.

3. Segure o pulso direito do oponente com a mão esquerda e puxe-o enquanto ataca seu rosto com um soco nas costas direito, como mostra a figura 14.

4. Segure o cotovelo do oponente com a mão direita, gire no sentido anti-horário na perna direita, abaixando o corpo e ajoelhando-se no joelho esquerdo, e puxe o braço do oponente para jogá-lo. Yaridama (Lançar abaII)

1. O oponente ataca o nível superior a partir de uma postura de bloqueio.





2. Entre com a perna direita enquanto bloqueia o ataque de nível superior do oponente com a mão esquerda e coloca a mão direita na virilha do oponente.

3. Puxe o braço direito do oponente para frente enquanto o levanta e o joga.


19


20


21


22

Taniotoshi (Para empurrar um penhasco)

1. O oponente ataca o nível superior a partir de uma postura de bloqueio.

2. Dê um passo para trás com a perna esquerda, bloqueando simultaneamente o ataque do oponente com a mão esquerda e atingindo seu plexo solar com o punho direito.

3. Passe pela perna direita do oponente com a perna direita enquanto segura o braço com o braço direito. Consulte a figura 20.

4. Jogue o oponente para baixo com o movimento dos quadris. Udewa (Para envolver o braço) 1. O ataque do oponente s com um ataque de duas mãos. 2. Recuando com a perna esquerda, execute um bloco ascendente de nível superior com as duas mãos. Consulte a figura 23.



3. Deslizando para a frente com o pé direito, execute um ataque de martelo com dois punhos para os lados do oponente.

4. Deslizando mais fundo, enfrente o oponente.

Sakatsuchi (Para martelar de cabeça para baixo)

1. O oponente ataca o nível superior com um soco frontal direito.

2. Recue com a perna esquerda enquanto executa um bloco ascendente de nível superior com o braço direito.

3. Deslize o ombro direito sob a axila do oponente enquanto desliza para a frente com a perna direita, soltando os quadris e colocando a mão esquerda atrás das costas.

coxa esquerda do oponente, como mostra a figura 27.

4. Levante e derrube o oponente e jogue a cabeça no chão.


26


27


28


29

ARMAS E KARATE-DO

No karatê, desde o início, as mãos e os pés descalços foram considerados lâminas, e isso deve ser praticado com a ideia de que eles cortam quando tocados, para que não haja necessidade de ser especialmente cauteloso quando confrontados com uma arma, mas sem dizer que os métodos de distância e deslocamento do corpo devem variar de acordo com o tipo de arma usada pelo oponente. Quando habilidade suficiente foi adquirida através da prática, uma espada, punhal, bastão e assim por diante devem realmente ser usados na prática para aprender as técnicas contra essas armas e para se preparar contra elas. Por outro lado, quando alguém está usando uma arma, é natural começar a depender dela e, consequentemente, perder a prontidão no uso dos pés, cotovelos e mão livre. Se um oponente neutralizar a arma, pode-se tornar mais fraco que um homem sem arma. Quando de fato se depara com uma arma, o casaco e os sapatos são úteis, e até um lenço ou pedaço de papel pode se tornar uma arma defensiva eficaz, dependendo do uso. Alguém poderia cuspir no rosto do oponente, emitir um kiai, bater no pé ou bater palmas para distrair o oponente como outro meio de ação defensiva. Portanto, tendo em mente esses métodos, será possível controlar facilmente um oponente com uma arma.

AUTO-DEFESA PARA AS MULHERES

A autodefesa das mulheres, de alguma forma, dá a impressão de dureza e masculinidade, e infelizmente isso tende a criar o mal-entendido entre o público de que a prática do karatê levará à falta de graciosidade, o que não é de todo o caso. Uma mente sã em um corpo sadio é um ditado que se aplica não apenas aos homens, mas também às mulheres. Esse ditado pode ser alterado para "Uma criança sã em uma mãe sã". Pode ser mais claro dizer que a

autodefesa das mulheres inclui cultura física e ginástica, além de autodefesa. A saúde não se limita a um corpo sadio, mas deve ser combinada com uma mente saudável. Além disso, você pode concordar que o objetivo do karatê é instilar o espírito de humildade ou modéstia. Não deve haver nenhuma objeção ao treinamento que desenvolva uma mente saudável, um corpo saudável e um espírito gentil que, ao mesmo tempo, conheça as artes da autodefesa. Esta seção deve ser lida com os pensamentos acima em mente.

OBJETIVOS

O objetivo das artes marciais sempre foi se defender e não atacar os outros, e no caso da autodefesa das mulheres isso é especialmente verdadeiro. Se a mulher fisicamente delicada contesta os ataques de um rufião com

força física, é quase impossível para ela se defender. Assim, como observado anteriormente, quando atacado, é possível escapar facilmente do perigo através do conhecimento da autodefesa; portanto, por todos os meios, os fundamentos da autodefesa devem estar prontos para aplicação em todos os momentos. A fraqueza comparativa de uma mulher em se proteger de um oponente mais poderoso deve ser compensada por suas técnicas rápidas e especialmente precisas para atacar os pontos vitais. Para conseguir isso, é preciso praticar regularmente; caso contrário, durante emergências, alguém pode hesitar ou ficar excitado e aumentar o perigo em vez de evitá-lo. Deve-se primeiro praticar formas e técnicas básicas e, eventualmente, se dedicar à prática de sparring à medida que se torna mais hábil, imaginando situações que as mulheres mais encontram e constantemente as praticando para que, em uma situação perigosa, possa escapar sem causar danos. O treinamento também é uma excelente forma de exercício saudável e pode reduzir a beleza física geral das mulheres propensas a levar vidas sedentárias.

PRINCÍPIOS SECRETOS

As táticas brutas são uma fonte de ferimentos graves (um pouco de aprendizado é uma coisa perigosa) é um provérbio frequentemente citado e, da mesma forma, com pouco conhecimento das artes marciais, pode-se tornar descuidado e sofrer ferimentos adversos com consequências ao longo da vida, então deve sempre lembrar-se de ter muito cuidado. O princípio secreto das artes marciais não é derrotar o atacante, mas resolver evitar um encontro antes de sua ocorrência. Tornar-se objeto de um ataque é uma indicação de que havia uma abertura na guarda, e o importante é estar em guarda o tempo todo. Deve-se abster-se de andar sozinho à noite, tanto quanto possível, e quando isso for inevitável, deve-se seguir uma rota para evitar bairros perigosos. Se, mesmo tomando medidas de precaução, alguém deve ser atacado por bandidos em um golpe de azar, é melhor fugir. Fugir o máximo possível e procurar abrigo na casa de alguém ou gritar por socorro seriam as melhores formas de autodefesa. Muitas vezes, por falta de timidez, as mulheres não procuram abrigo na casa de outras pessoas nem procuram outra ajuda, mesmo quando correm o risco de sofrer danos corporais. Mas ser tão tímido em momentos como esses estaria jogando direto nas mãos dos atacantes. Quando não há avenidas de fuga ou se é pego antes mesmo de qualquer tentativa de fuga, pela primeira vez o uso de técnicas de autodefesa deve ser considerado. Mesmo em momentos como esse, não mostra nenhuma intenção de atacar, mas primeiro deixe o invasor se tornar descuidado. Naquele momento, ataque-o, concentrando toda a força de uma só vez em um ponto vital e, no momento da surpresa, escape e procure abrigo ou ajuda. É muito importante estar atento, sem se excitar, e agir com presença de espírito em toda essa situação desde o início e mesmo quando a situação estiver em mãos. Ao dar o único golpe contra o

atacante, a importância de usar toda a força e ser especialmente preciso não pode ser enfatizada demais. Caso este único golpe seja ineficaz, o atacante se tornará mais violento, um ponto a não ser esquecido. A importância de usar todo um

a força e a colocação do coração e da alma nessa tentativa foram enfatizadas, mas também é importante fazê-lo somente depois de se chegar a uma conclusão racional de que não há outra saída.

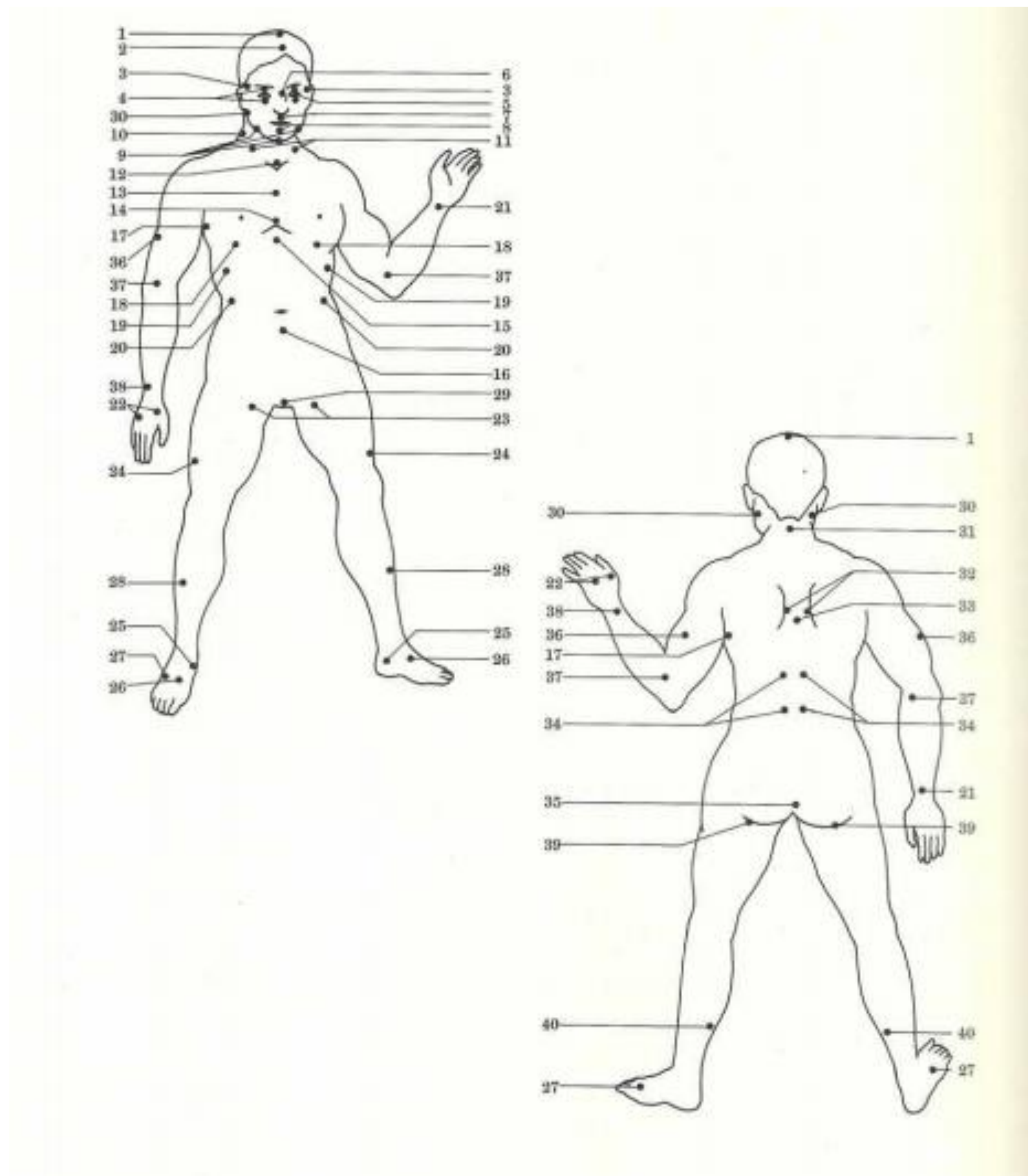
MÉTODOS DE PRÁTICA

Os métodos para praticar a autodefesa devem estar de acordo com o capítulo 4, parte 2, "Conselhos sobre treinamento". O Capítulo 2, Elementos Fundamentais, deve ser estudado em relação às técnicas de chute e impulso. Ao praticar, deve-se imaginar várias situações, especialmente técnicas de sparring, iai e escape (tori-te). O atacante pode agarrar os pulsos, roupas, pescoço ou outras partes do corpo, e é preciso escapar de sua tentativa de agarrar e imediatamente dar um contra-ataque. Portanto, o ponto a ser lembrado é a rapidez do contra-ataque, que é executado quase simultaneamente ao escapar do porão do atacante. As técnicas para escapar e contra-atacar devem ser analisadas e praticadas separadamente a princípio, mas é preciso tentar gradualmente chegar a um ponto em que o bloqueio e o ataque possam ser executados simultaneamente. As técnicas de escape podem ser usadas contra ataques de preensão frontal, lateral e traseira. Os ataques pela frente podem incluir técnicas como agarrar um pulso, ambos os pulsos, a gola, cabelos ou abraços, etc., e ataques laterais, como agarrar o pulso e agarrar o pescoço; também os ataques pela retaguarda podem consistir em técnicas semelhantes, como agarrar o pulso, agarrar a gola, abraçar etc. Pode haver momentos em que vários atacantes podem atacar de ambos os lados ou de frente e de trás. Considerando todas as situações, sempre pense e pratique contra esses ataques.

CAPÍTULO 6

PONTOS Vitais DE

O CORPO HUMANO



DEFINIÇÃO

É vantajoso para quem treina no Karate-do conhecer os pontos vitais (jintai kyusho) do corpo humano. Por exemplo, se o rosto for atacado com força igual primeiro em um ponto aleatório e depois em um ponto vital, haveria uma diferença considerável no efeito dos golpes. Em outras palavras, por pontos vitais, são especificadas as partes do corpo onde um golpe seria comparativamente eficaz. Pontos vitais são pontos vitais, e a maioria dos pontos do corpo onde o moxa cautery é aplicado [no oriente] são pontos vitais conhecidos desde os tempos antigos. Em outras palavras, pontos do corpo em que o choque nos nervos pode ser mais prontamente administrado são pontos vitais. De um modo geral, os pontos vitais do karatê e do judô desde os tempos antigos e os pontos do moxa cautery são os mesmos, embora os pontos do moxa cautery, localizados em locais difíceis de atacar, ou pontos relativamente ineficazes, não estejam incluídos no pontos vitais de karatê ou judô. Como os

objetivos da moxa cautery diferem dos do karatê ou do judô, a existência de algumas diferenças é apenas natural. No entanto, no caso do karatê, existem vários pontos vitais que não são considerados pontos vitais no moxa cautery ou no judô. Empurrar com os dedos nos olhos, chutar com o pé para a parte inferior do queixo do oponente ou bater na parte inferior do queixo com o punho (feito frequentemente no boxe) são alguns bons exemplos de pontos considerados vitais no karatê, mas não é considerado em moxa cautery ou judô. A seção a seguir, que explica os pontos vitais com mais detalhes, é dividida em "Causas da morte" e "Causas da perda de consciência". No entanto, eles não estão na atualidade em classificações claras. Idealmente, uma divisão dos pontos vitais seria entre aqueles que, se atingidos com força suficiente, causariam morte e aqueles onde golpes semelhantes podem causar apenas perda de consciência; de fato, mesmo aqueles pontos considerados causadores de morte, como o plexo solar, podem causar apenas inconsciência ou nem isso se atingidos com força insuficiente. Além disso, áreas que geralmente não são consideradas causadoras de morte, como o tórax e o abdômen, não podem ser consideradas totalmente causadoras de morte, pois se esses pontos são afetados por um punho muito bem treinado, o golpe pode causar a morte por hemorragia interna. Em suma, um ponto vital é apenas um ponto em que um golpe é comparativamente eficaz. A eficácia de um golpe não se deve apenas ao poder do próprio golpe; a eficácia variará de acordo com a condição da pessoa no momento

ele é atingido e quão bem ele é treinado. Se uma pessoa for bem treinada, ela será capaz de resistir a um golpe que normalmente seria considerado um golpe mortal. Considere o peito bem treinado de um lutador. O peito poderoso desenvolvido através de treinamento constante provavelmente não será afetado muito pelo soco de um amateus. Meu professor, mestre Itosu, tinha um corpo que podia ser comparado a um torso de ferro fundido. Havia muitas ocasiões em festas em que todos desfrutavam de alguns drinques e alguns dos membros mais jovens davam socos no professor, mas o mestre sorria e continuava tomando goles do vinho sem qualquer indicação de que ele notou os golpes. O corpo humano pode ser desenvolvido com o treinamento em um corpo tão poderoso como o do Mestre Itosu, para que aqueles que treinam karatê devam desenvolver, juntamente com o treinamento dos braços e pernas para ataques poderosos, literalmente corpos semelhantes a ferro ou rochas através de um esforço incessante.

OS PONTOS Vitais

Os nomes mais usados para os pontos vitais foram usados, e os pontos que ainda não tinham nomes receberam nomes por conveniência. Como testes reais não podem ser feitos na classificação de pontos em Causa da Morte e Causa da Inconsciência, o conhecimento transmitido por meio de anotações escritas e o conhecimento transmitido pelo boca a boca do passado foram usados como fonte. A classificação a seguir é considerada com mais credibilidade do que as classificações semelhantes publicadas até o momento. (Os números entre parênteses correspondem aos das figuras 1 e 2, página 238.) FRENTE: LEIA E CARA Sutura coronal (tendo): linha de junção do osso frontal e dos ossos parietais. A causa da morte é trauma grave no cérebro e estimulação disruptiva dos nervos cranianos. (1) Fontanel frontal (tento): a região da cabeça entre a testa e a sutura caronal que é exposta e é vista pulsando em um recém-nascido. A causa da morte é concussão e trauma nos nervos cranianos. (2) Templo (kasumi): especialmente sutura do osso da face e osso frontal. A perda de consciência é devida ao traumatismo dos nervos cranianos, resultando na perda da função sensorial e motora. (3) Região oircumorbital (seidon): partes superior e inferior da

Sutura intermaxilar (jinchu): junção do maxilar superior esquerdo e direito abaixo do nariz. A perda de consciência resulta de trauma nos nervos cranianos e perda da função sensorial e motora. (7) Mandíbula mais alta, centro (gekon): meia polegada abaixo do lábio inferior. A perda de consciência resulta de trauma nos nervos cranianos e perda da função sensorial e motora. (8) Mandíbula, base (mikazuki): crista inferior da mandíbula inferior; também a articulação abaixo e na frente das orelhas. A perda de consciência resulta de concussão e perda de coordenação nervosa. (9) (Este é um ponto vital no karatê, embora não seja considerado por algumas escolas de judô.) Um golpe em qualquer um dos pontos vitais da face causa traumas nos nervos cranianos, resultando em perda de coordenação nervosa e consciência, bem como choque vascular. Existem doze nervos cranianos, possuindo função sensorial, motora ou mista, como se segue: olfatorius, ótico, oculomotor, trococlear, trigêmeo, abducentes, faciais, acústicos, glossofaríngeo, vago, acesso espinhal e hipoglosso.

FRENTE: SEÇÃO MÉDIA

Pescoço lateral (matsukaze): o comprimento do músculo esternocleidomastóideo coberto pelo platisma. A causa da perda de consciência é um trauma na artéria carótida e no nervo pneumogástrico, que leva ao choque e à perda da função sensorial e motora. (10) Supraclavicular [ossa (murasame): porção frontal da garganta de ambos os lados, logo acima do colar osso na origem da cabeça lateral do músculo esternocleidomastóideo. A causa da perda de consciência é um trauma na artéria localizada abaixo da clavícula e no nervo sublingual, produzindo choque e perda da função motora. (II) Entalhe supraesternal (hichu): a concavidade na superfície ventral do pescoço entre o esterno abaixo e o osso hióide acima. A causa da perda de consciência está bloqueando a traqueia. (12) Ângulo esternal (tanchu): logo abaixo da junção do manúbrio e do esterno. A causa da perda de consciência é um trauma no coração, brônquios, artérias que suprem a parte superior do corpo e na artéria pulmonar, levando ao mau funcionamento do sistema respiratório e ao choque. (13) X processo iphoid (kyosen): parte mais baixa do esterno. A causa da perda de consciência é grave tra uma lesão no fígado, estômago e coração, levando a choque e distúrbios do sistema nervoso, seguidos por perda da função motora. (14) Plexo solar (suigetsu): concavidade logo abaixo do esterno. A perda de consciência é causada por trauma no estômago e no fígado, causando danos às regiões adjacentes acima e abaixo e, por sua vez, efeitos nos nervos que produzem perda de função dos órgãos internos. (15) Aponte cerca de 2,5 cm para umbigo do umbigo (myojo, tanden). A perda de consciência é causada por trauma no intestino delgado e na bexiga e, por sua vez, no grandecavidade ocular. A perda de consciência resulta de trauma cerebral e consequente perda de controle nervoso. (4) Globo ocular (gansei). Perda de consciência produzida por trauma grave no cérebro, resultando em estimulação disruptiva dos nervos cranianos e perda de função sensorial e motora. (5) Glabella (uto): o ponto na base do nariz entre os olhos. A perda de consciência resulta de trauma grave no cérebro, levando à estimulação disruptiva dos nervos cranianos e à perda da função sensorial e motora. (6)

vasos sanguíneos e nervos no abdômen, produzindo choque e perda de função motora. (16) Região subaxilar (kyi5ei): quarto espaço intercostal. A perda de consciência resulta de um trauma grave nos pulmões e nos nervos associados, levando à perda da função pulmonar e à interrupção da respiração e insuficiência circulatória. (17) Reqion. abaixo dos mamilos (ganka): entre a quinta e a sexta costelas de cada lado. A causa da perda de consciência é semelhante à do caso anterior, isto é, perda da função pulmonar, interrupção da respiração e insuficiência circulatória. (18) Abdômen, região hipocondríaca. (denki5): sétimo espaço

intercostal. A causa da perda de consciência é diferente para os lados esquerdo e direito. No lado direito, é um trauma grave no fígado, levando à perda da função nervosa associada ao fígado e pulmões. No lado esquerdo, é um trauma grave no estômago e no baço, com efeitos no coração e nos pulmões, produzindo perda da função nervosa associada ao coração e aos pulmões. (19) Abdômen, região lombar. (inazuma): décimo primeiro espaço intercostal. A causa da perda de consciência é diferente para os lados esquerdo e direito e é quase a mesma da região hipocondríaca. (20) Ataques aos pontos vitais mencionados até esse ponto, localizados nas regiões torácica e abdominal, todos resultam em trauma primário nos órgãos internos com efeitos perturbadores na medula espinhal e no sistema nervoso simpático. Por sua vez, isso afeta os nervos cranianos, levando à perda de consciência causada pelo choque e pela perda da função sensorial e motora e consequente interrupção da respiração. É digno de nota a esse respeito que os ataques a pontos vitais localizados na cabeça nem sempre levam à perda de respiração, apesar da perda da função sensorial e motora. Punho interno (uchi shakutaku): entre os músculos braquiorradial e flexor dos dedos. Um ataque a esse ponto produz trauma no nervo e na artéria subjacente, levando a um tipo incomum de dor que afeta as regiões do peito e da garganta e causa perda da função motora e perda de consciência. (21) Mão, costas (shuki5): pontos especialmente entre o polegar e o dedo indicador e entre os dedos médio e anelar. A causa da perda de consciência é um choque no nervo mediano, levando a um tipo incomum de dor nas regiões do peito e da garganta que produz perda da função motora. Um resultado semelhante é esperado ao atingir qualquer um dos ossos localizados na parte de trás da mão. (22)

FRENTE: SEÇÃO INFERIOR

Região inguinal (yaki5): região interna da coxa; parte da musculatura dos ossos pubianos. A causa da perda de consciência é um trauma na artéria e no nervo subjacentes, bem como no nervo fechado, causando um tipo incomum de dor no quadril e no abdômen que produz perda da função motora. (23) Parte lateral inferior da coxa (fukuto): parte do meio do músculo vasto lateral. A causa da perda de consciência é cãibras musculares na coxa, causando dor no abdome inferior e perda da função motora no lego (24) Maléolo medial (naike, uchikurubushi, uchikurobushi): o ponto logo abaixo a tuberosidade medial da tíbia. Embora esse termo geralmente indique a parte mais baixa do osso da canela, ou seja, a superfície interna do tornozelo, uchikurobushi, usado para identificar um ponto de ataque, denota um ponto na superfície medial do osso tarso, logo abaixo do tornozelo. A causa da perda de consciência é um trauma na artéria tibial, causando um tipo incomum de dor na região do quadril que leva à perda da função motora. (25) 1 passo (kOri): porção medial da parte superior do pé.

O ponto de ataque

é ligeiramente para o interior da linha medial entre os tendões do dedão do pé e do segundo dedo do pé. A causa da perda de consciência é um trauma no nervo localizado na porção interna da planta, na artéria tibial e no nervo fibular profundo, causando um tipo incomum de dor na perna, quadril e abdômen e levando à perda da função motora. (26) Pé, parte superior, parte laieral (soin, kusagakure): logo abaixo das cabeças do quarto e quinto metatarsos. A causa da perda de consciência é semelhante à do caso anterior. (27) Fíbula média (kOkotsu, mukozune). Um ataque a este ponto produz trauma no nervo fibular, causando dor intensa e perda da postura ereta. (28) «I'estes (kinteki). A causa da perda de consciência é um traumatismo nos nervos e artérias dos testículos e na virilha, induzindo os

testículos a subir e, por sua vez, produzindo perda da função motora e incapacidade de respirar. (29)

Costas: SEÇÃO SUPERIOR

Ooncavidade atrás da orelha (dokko): entre o processo mastóide e a mandíbula. A causa da perda de consciência é um trauma nos nervos cranianos e na medula espinhal, resultando na perda da função sensorial e motora. (30) Pescoço, costas (keichii): terceiro espaço intervertebral. A causa da perda de consciência é um trauma grave no cérebro, nervos cranianos e medula espinhal, produzindo perda da função sensorial e motora. (31) VOLTA: SEÇÃO MÉDIA Cume escapular médio (hayauchi): o nível do terceiro espaço intercostal. A causa da perda de consciência é um trauma grave nos pulmões e na medula espinhal, produzindo dificuldade na respiração e na circulação sanguínea combinadas à perda da função motora. (32) Espaço entre a quinta e a sexta órbita torácica (kassatsu). A causa da perda de consciência é um trauma na medula espinhal, aorta, coração e pulmões, levando à perda da função sensorial e motora e, por sua vez, à interrupção da respiração. (33) Região lombar (ushiro denkO): lados esquerdo e direito das nona e décima primeira vértebras torácicas. Os dois lados da nona vértebra torácica são geralmente designados shakkatsu denkč, e diz-se que pressionar esses dois pontos com os polegares pode relaxar um espasmo. No entanto, os dois lados da décima primeira vértebra torácica são pontos mais eficazes para o ataque. A causa da perda de consciência é um trauma grave para os rins e os nervos e vasos sanguíneos associados, levando a choque e perda da função motora. (34)

Coluna, ponta (mordida1} A causa da perda de consciência é trauma em toda a medula espinhal, causada por trauma cerebral e perda da função sensorial e motora. (35) Braço, superfície dorsal (wanjun): parte do meio entre o bíceps e o tríceps. O problema da consciência é o trauma dos nervos ulnar e mediano e as partes superiores do braço, produzindo um tipo ou dor no peito e pescoço e perda da função motora. (36) Cotovelo, superfície lateral (chiikitsu, hjizume). A causa da perda de consciência é um trauma no nervo u1nar, produzindo um tipo incomum de dor no peito e pescoço, com perda da função motora. (37) Pulso, superfície dorsal (sotoshakutaku): espaço entre as extremidades do rádio e a una. consciência é trauma no nervo mediano e perda da função motora. (38)

VOLTAR: SEÇÃO INFERIOR

Prega glútea (ushiro inazuma): porção central da parte de trás da coxa logo abaixo da nádega. A causa da perda de consciência é um trauma no nervo ciático, produzindo um tipo incomum de dor nas regiões do abdômen e do quadril e perda de função motora. (39) Músculo único, parte inferior (kusanagi). A causa da perda de consciência é o trauma da artéria tibial e do nervo tibial, produzindo um tipo incomum de dor nas regiões da barriga1 e do quadril1, ao passo que a perda de função motora é realizada. (40)

CAPÍTULO 7

MÁXIMAS PARA O TREINO



Komoku-ten, o guardião do oeste dos quatro

Reis da guarda, simboliza a ONU da ONU. Ris

expressão é a do espírito de poder em reserva.

Estátua em olay seco. Tesouro Nacional. Todai-ji

templo.

A palavra "bu" de buda (artes marciais) é escrita com o caractere chinês para "parar" dentro de um caractere que significa duas alabardas cruzadas que significam parar o conflito. Como o karatê é um budč, esse significado deve ser profundamente considerado, e os punhos não devem ser usados sem prestar atenção. Juventude é justiça e vigor. O vigor é estimulado por bu (artes marciais) e se transforma em ações boas ou, às vezes, ruins. Assim, se o Karate-do for seguido corretamente, ele polirá o personagem e a pessoa defenderá a justiça, mas, se usada para fins malignos, corromperá a sociedade e será contrária à humanidade. A força é usada como último recurso, onde a humanidade e a justiça não podem prevalecer, mas se o punho for usado livremente sem consideração, o usuário perderá o respeito dos outros e será tratado com desdém, sendo censurado por ações bárbaras. De qualquer forma, os jovens de alto astral no auge da vida são propensos a falar e agir apressadamente, de modo que a prudência é essencial. É preciso ter dignidade sem ferocidade. As artes marciais devem levar uma a esta altura. Não servirá para agir de forma imprudente sem propósito e causar problemas para os outros. Mestres e santos podem parecer simplórios. Aqueles que são pretensiosos declaram ao mundo que são apenas eruditos iniciantes ou artistas marciais. Ficar parado é regredir; aqueles que pensam que aprenderam tudo e se gabam de se gabar proclamando seus próprios méritos depois de aprenderem os movimentos de alguns katas e adquirir destreza em seus movimentos físicos não são adequados para serem considerados

estagiários sérios nas artes marciais. Dizem que mesmo um verme de uma polegada de comprimento tem uma alma de meia polegada de comprimento; assim, à medida que se continua a ganhar habilidade no karatê, é preciso ter mais cuidado com a fala. Mais uma vez, diz-se que quanto mais alta a árvore, mais forte o vento, mas nem o salgueiro consegue suportar o vento? Da mesma forma, o estagiário de Karate-do deve considerar o bom comportamento e a humildade como a mais alta das virtudes. Mencius disse: "Quando o Céu está prestes a conferir um cargo importante a um homem, primeiro ele amarga seu coração em seu propósito; faz com que ele exerça seus ossos e tendões; faz com que seu corpo sofra fome; infiltra nele desejo e pobreza e confunde seus empreendimentos. Dessa maneira, estimula sua vontade, fortalece sua natureza e, portanto, o torna capaz de realizar o que de outra forma seria incapaz de realizar. " Se a introspecção revelar que o eu é injusto, não importa a base do oponente, não terei medo? Se a introspecção revelar que o eu é justo, eu irei contra mil ou dez mil homens. Um cavalheiro deve ser gentil e nunca ser ameaçador; perto, mas nunca para a frente; matar, mas nunca humilhar; nenhum sinal de indecência é encontrado em sua morada; dele

a nutrição nunca é pesada; até um erro grave é corrigido, mas não há acusação. Assim é a sua força de vontade. Um cavalheiro deve ter mente aberta e vontade forte. As responsabilidades serão pesadas e o caminho é longo. Faça da benevolência o seu dever ao longo da vida. Esta certamente é uma missão importante. É um esforço ao longo da vida, verdadeiramente uma longa jornada. Um homem comum puxa a espada quando é ridicularizado e luta arriscando sua vida, mas ele não pode ser chamado de homem corajoso. Um homem verdadeiramente grande não fica perturbado, mesmo quando de repente se confronta com um evento ou crise inesperado, nem se irrita ao se encontrar em situações que não são de sua própria autoria, e isso ocorre porque ele tem um grande coração e seu objetivo é alto. Oito frases importantes do karatê:

A mente é a mesma com o céu e a terra.

O ritmo circulatório do corpo é semelhante ao sol e à lua.

A lei inclui dureza e suavidade. Agir de acordo com o tempo e a mudança. As técnicas ocorrerão quando um vazio for encontrado.

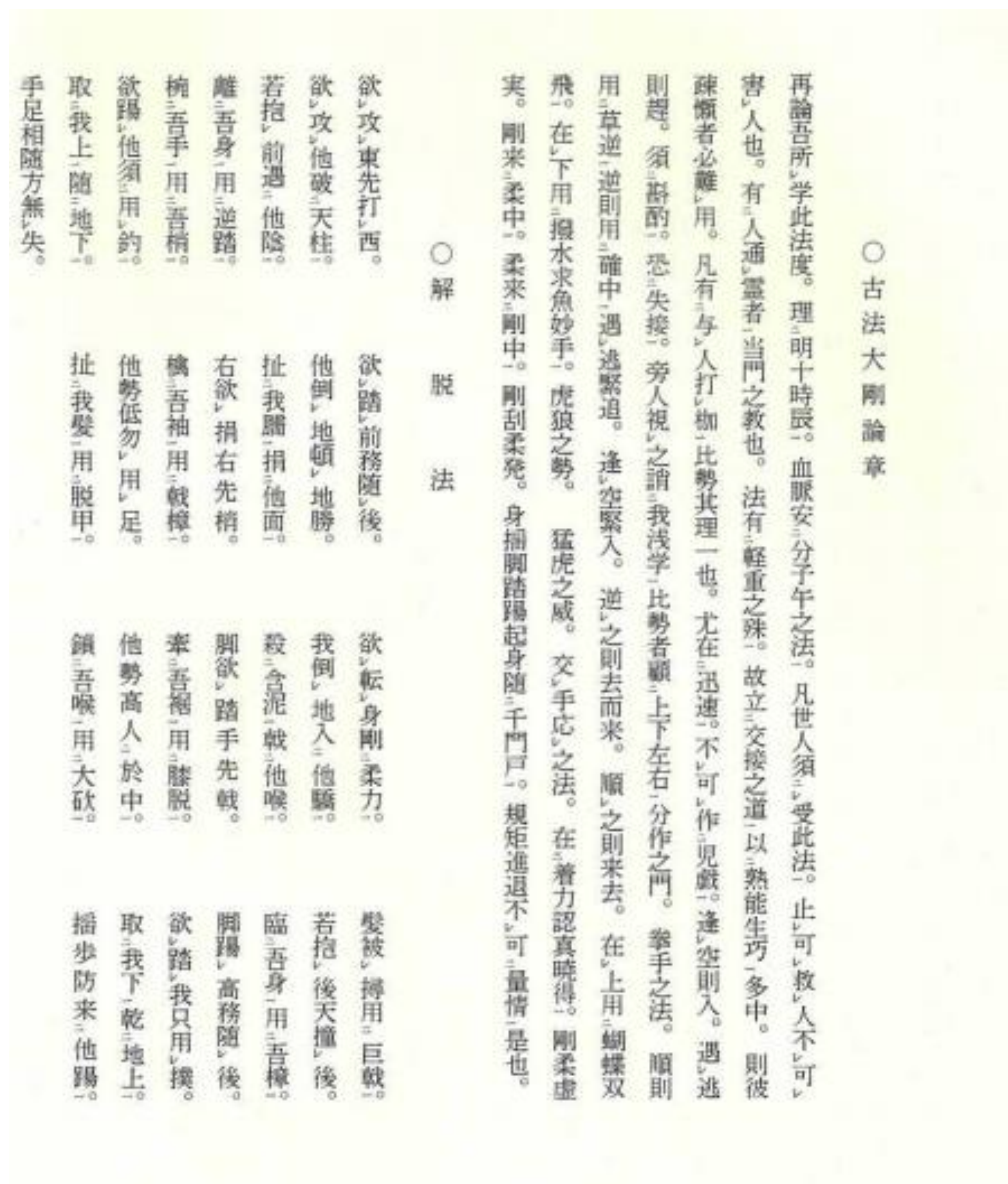
O Ma exige avançar e recuar, separar e reunir-se.

Os olhos não perdem nem a menor mudança.

Os ouvidos ouvem bem em todas as direções.

Portanto, digo: conheça o inimigo e conheça a si mesmo; em cem batalhas, você nunca estará em perigo. Quando você ignora o inimigo, mas conhece a si mesmo, suas chances de ganhar ou perder são iguais. Se você é ignorante, tanto do seu inimigo como de si mesmo, você está certo em todas as batalhas em perigo. Pois ganhar cem vitórias em cem batalhas não é a habilidade mais alta. Dominar o inimigo sem lutar é o nível mais alto. Quando as aves de rapina estão atacando, elas voam baixo sem estender as asas. Quando animais selvagens estão prestes a atacar, agacham-se com as orelhas perto da cabeça. Da mesma forma, quando um sábio está prestes a agir, ele sempre aparece com firmeza. Lin Hung-nien diz que uma pedra sem água dentro dela é dura. Um ímã natural sem água é denso. Se um corpo é duro por dentro e denso por fora, como pode ser penetrado! Se uma coisa tem uma

abertura, ela será preenchida. Se uma coisa tem uma polegada de cavidade, então uma polegada de água irá preenchê-la.



○古法大剛論章

再論吾所学此法度。理明十時辰。血脈安分子午之法。凡世人須受此法。止可救人不可害人也。有人通霊者当門之教也。法有軽重之殊。故立交接之道以熟能生巧多中。則彼疎懶者必難用。凡有与人打枷比勢其理一也。尤在迅速。不可作児戯。逢空則入。遇逃則趕。須斟酌。恐失接。旁人視之謂我浅学比勢者顧上下左右分作之門。拳手之法。順則用草逆逆則用確中遇逃緊追。逢空緊入。逆之則去而来。順之則来去。在上用蝴蝶双飛。在下用撈水求魚妙手。虎狼之勢。猛虎之威。交手応之法。在着力認真曉得。剛柔虚実。剛来柔中。柔来剛中。剛刮柔発。身揺脚踏踢起身随千門戸。規矩進退不可量情是也。

○解脱法

欲攻東先打西。 欲踏前務随後。 欲転身剛柔力。 髪被摔用巨戟。
欲攻他破天柱。 他倒地頓地勝。 我倒地入他驕。 若抱後天撞後。
若抱前遇他陰。 扯我髆捐他面。 殺含泥戟他喉。 臨吾身用吾棒。
離吾身用逆踏。 右欲捐右先梢。 脚欲踏手先戟。 脚踢高務随後。
椀吾手用吾梢。 擒吾袖用戟棒。 牽吾褪用膝脱。 欲踏我只用撲。
欲踢他須用鈎。 他勢低勿用足。 他勢高人於中。 取我下乾地上。
取我上随地下。 扯我髪用脱甲。 鎖吾喉用大砍。 搯歩防来他踢。
手足相随方無失。

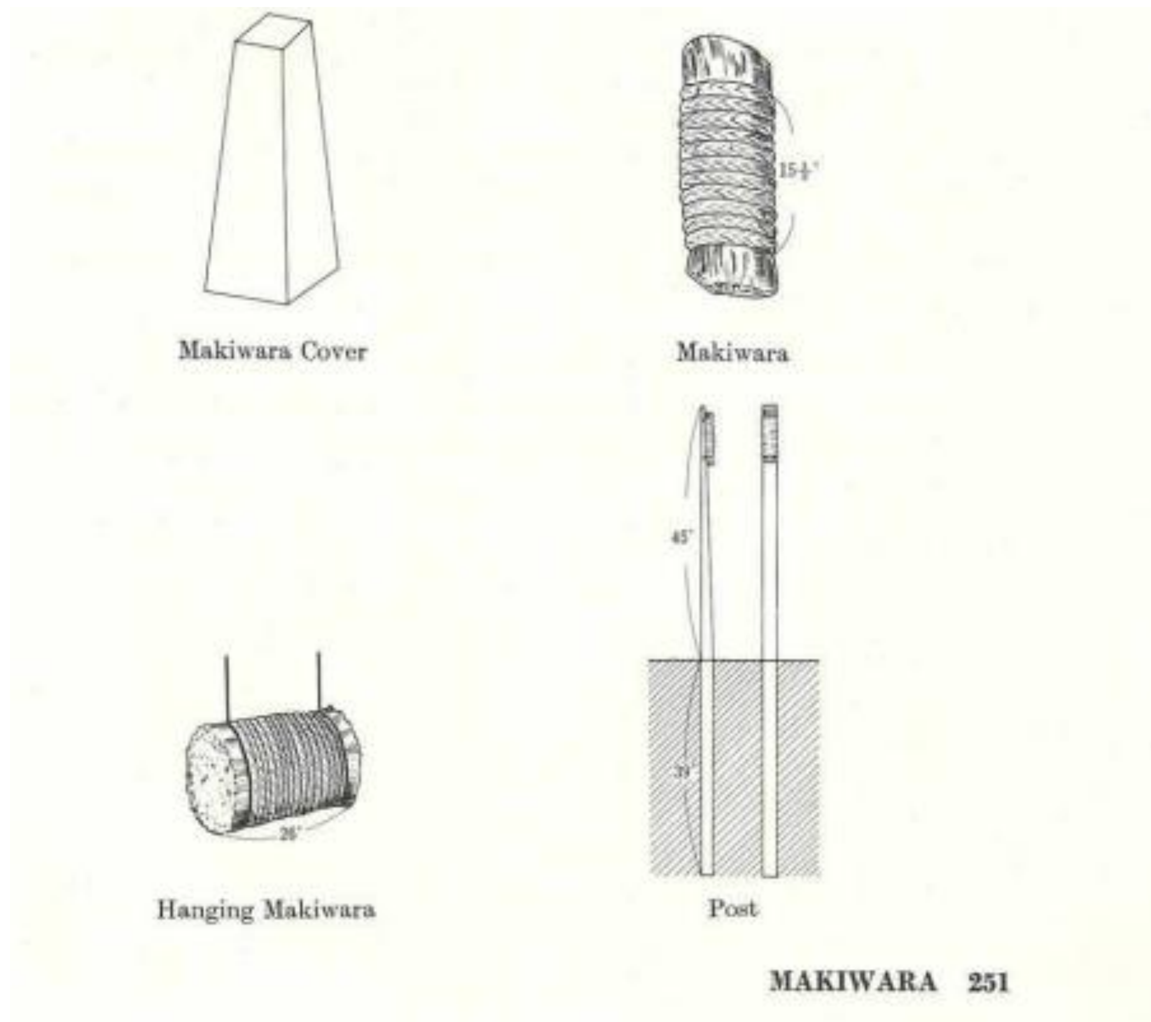
Não consegui localizar a fonte original do kambun [poesia no estilo chinês] que aparece acima. Vários especialistas consultados consideram que, como aparece aqui, pode estar incompleto ou incorreto. Por esses motivos, prefiro não impor minha interpretação particular a essas passagens e arriscar a transmissão de pensamentos imprecisos. Portanto, não traduzi essas frases em chinês. [Nota do tradutor.]

APÊNDICE

COMO FAZER UM MAKIW ARA EM MAKIWARA

No Karate-do, o makiwara (poste de ataque acolchoado com palha) é usado principalmente para desenvolver os punhos e pés. É importante desenvolver constantemente os punhos e os pés através do uso do makiwara, ao mesmo tempo em que se aperfeiçoa as técnicas,

praticando o kata e combinando (kumite). O makiwara é feito com palha de arroz empacotada primeiro com uma corda com um formato de aproximadamente quinze e meia polegadas de comprimento, quatro e meia polegadas de largura e duas e meia a quatro polegadas de espessura e depois amarrada firmemente com corda de palha, como mostrado na ilustração abaixo. A corda de palha deve ser



o mais grosso possível e deve ser achatado e amolecido com um martelo de madeira. O poste deve ter cerca de dois metros de comprimento e quatro polegadas e meia quadradas; cerca de trinta e nove polegadas estão enterradas no chão, deixando cerca de quarenta e cinco polegadas acima do solo. O comprimento acima do solo variará naturalmente de acordo com a altura do estagiário. Para evitar apodrecer a parte que entra no solo, ela pode ser levemente carbonizada ou pode ser aplicado alcatrão. A parte do post que está acima do solo é cortada na diagonal para que o topo tenha cerca de meia polegada de espessura. Isso adicionará flexibilidade e evitará lesões no osso do punho ao perfurar. O makiwara deve ser preso ao poste um pouco abaixo do topo, como mostra a ilustração na página anterior. Se não houver espaço disponível para um makiwara, ele poderá ser colocado na varanda para que alguém possa atingi-lo enquanto estiver na varanda. O canudo usado para o makiwara é vulnerável à umidade. Para protegê-lo da chuva, uma cobertura de madeira ou metal semelhante à ilustrada na página anterior pode ser usada como capuz.

PENDURANDO MAKIwARA

O makiwara pendurado (como mostra a ilustração na página anterior) é um feixe de palha com cerca de 26 inehes de comprimento e amarrado em um feixe de aproximadamente treze inehes de diâmetro com corda de cânhamo; depois, enrola-se uma corda de palha ao redor para formar um makiwara de aproximadamente 25 quilos de peso total. Deve ser semelhante ao alvo makiwara usado no arco e flecha japonês (kyiidč). Este makiwara é pendurado com cordas de cânhamo que são amarradas perto de ambas as extremidades aproximadamente ao nível do peito, e é usado para empurrar e chutar praetice. Esse tipo de prática não se limita ao uso exclusivo de um makiwara pendurado. O makiwara é sugerido simplesmente porque pode ser fabricado de maneira barata e fácil; assim, qualquer coisa que possa ser feita com alguma engenhosidade, sem muito custo e com materiais prontamente disponíveis será adequada.

空手道教範



GICHIN FUNAKOSHI is world famous as one of karate's great masters. Born in Shuri, Okinawa Prefecture, in 1868, he studied Karate-dō from childhood and organized the first public demonstrations.

As president of the Okinawa Association for the Spirit of Martial Arts, he was chosen to demonstrate karate at the First National Athletic Exhibition in Tokyo in 1922. This led to the introduction of the ancient martial art to the rest of Japan and subsequently to the rest of the world.

At the urging of friends and officials, he remained in Tokyo; the development of the way of karate owes much to his teaching, writings and introduction of new forms. In his later years, he was president of the Shōtōkai, of which he was a founder. He emphasized always the spiritual aspects of Karate-dō, and it is significant that through his influence the Chinese characters for karate were changed from "Chinese" hand to "empty" hand.

FUNAKOSHI

KARATE-DŌ KYŌHAN





ISBN 0-87011-190-6 ISBN4-7700-0370-6 C2075 P5800E (in Japan)